તંદુરસ્તી અને લાંબી જિંદગી

[illegible]

તંદુરસ્તી અને લાંબી જીંદગી

પહેલી આવૃત્તિ જાન્યુઆરી ૧૯૩૦; ૩૦૦૦ નકલ.

First Edition January 21, 1930, 3,000 Copies.

Printed by J. C. Craven, and Published by J. S. James, at and for the Oriental Watchman Publishing Assn , Salisbury Park, Poona, India 60/29.

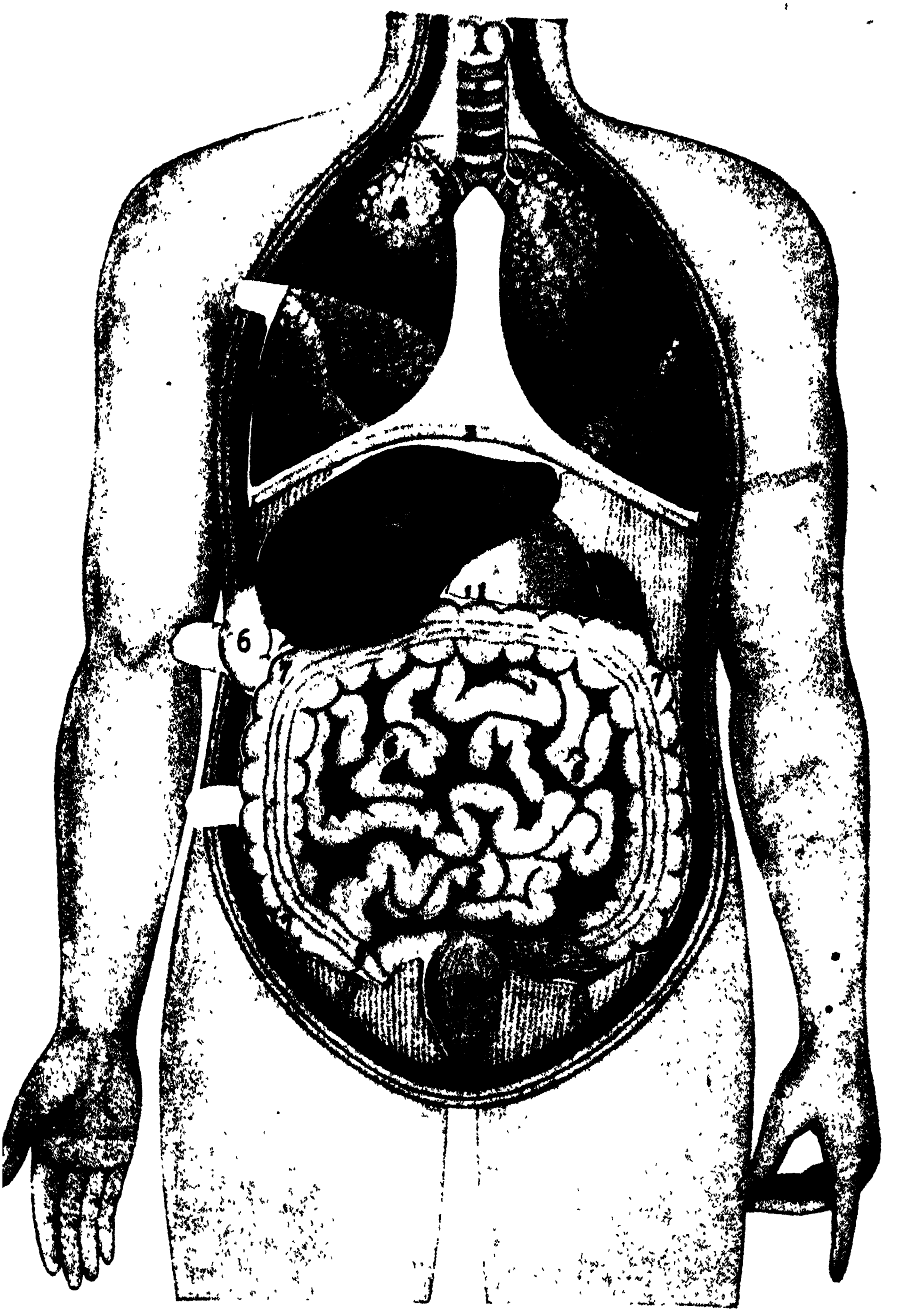
તંદુરસ્તી અને લાંબી જીંદગી.

સૌથી સામાન્ય એવા રોગોનાં કારણ, અટકાવ, અને સારવાર પર
ચાલુ ભાષામાં લખાણ.

કર્તા એ. સી. સેલમન, એમ. ડી.

ઓરિયૅંટલ વૉચમન પબ્લીશિંગ અસોસિએશન
સૅલિસબરી પાર્ક, પુના, ઈંડિઆ.

First Edition Registered January 21, 1930, by the Oriental Watchman Publishing Association, Salisbury Park, Poona.


6

મનુષ્યની આકૃતિની સમજ

૧. શ્વાસ નળી (ટ્રેકીયા અથવા વિન્ડ પાઇપ)
૨. ફેફસાં
૩. ઉરોદર પટલ (ડાયાફ્રામ) પેટનો પડદો
૪. કલેજું
૫. કલેજાના રસ-પિત્તની કોથળી (ગાલબ્લેડર) મોટા આંતરડાની પાછળ રહેલી છે તે
૬. નાનાં આંતરડાં
૭. મોટું આંતરડું (કોલન)
૮. સીકમ જેની સાથે એપેંડીકસનું જોડાણ છે
૯. મોટાં આંતરડાંનો છેલ્લો વાંક જેથી તે મળાશય સાથે મળે છે
૧૦. મળાશય=(ઝાડાની કોથળી) ગુદા
૧૧. જઠર (હોજરી) જઠરની ડાબી બાજુનો '૬' એ આંકડો નાનાં આંતરડાનો પહેલો ભાગ (ડયુઓડીનમ) બતાવે છે
૧૨. સુસદો (પેંક્રિઅસ) માંસ ગોળરસ
૧૩. બરોળ
૧૪. પાંસળી
૧૫. પાંસળી વચ્ચેની જગ્યાઓ
૧૬. હૃદય
૧૭. હૃદયમાંથી ફેફસાંમાં જવાની લોહીની નળી (તેમાં થઇને લોહી વહે છે તે બતાવવાને તેનો રંગ આસમાની છે)
૧૮. લોહીની મોટી નળી (ધોરીનસ)
૧૯. અસ્વચ્છ લોહીની નળી (ઉપરની)
૨૦. અસ્વચ્છ લોહીની નળી (નીચેની)
૨૧. પેટમાં આવેલી લોહીની નળી
૨૨. ગુદા (લાલ લોહીની રીનલ નળી તથા બુરા લોહીની રીનલ નસ સાથે જોડાએલી છે તે)
૨૩. પેડુનાં હાડકાં
૨૪. પેરીટોનીઅમ (આંતરડાં પરની જાળી)
૨૫. યુરીટર્સ (પિશાબની નળીઓ) ગુદાની સાથે જોડનારી નળી.
૨૬. રેકટમ (ગુદાસ્થાન ઉપરના આંતરડાની નીચેનો કાપેલો ભાગ)
૨૭. પેડુ ઉપર આવેલી જાળી .
૨૮. ગર્ભસ્થાન
૨૯. અંડાશય (ગર્ભસ્થાન સાથે જોડાયલી ગોળ કોથળીઓ)
૩૦. અંડાશય અને ગર્ભાશય વચ્ચેની નળી
૩૧. ગર્ભસ્થાન ફુલ

છપાવનારની પ્રસ્તાવના

તંદુરસ્તી અને લાંબી જીંદગી નામે અંગ્રેજી ચોપડીની પહેલી આવૃત્તિ એક વરસમાં ખપી ગઇ, આ ઉપરથી એ ખુલાસાવાર સિધ્ધ થાય છે કે એવી ચોપડીની ખામી બહુ દહાડાથી દેખાતી હતી તે આ ચોપડીથી પુરી થઇ છે. આ આવૃત્તિ સુધારા વધારા સાથે પ્રસિધ્ધ કરી છે. બાળકો તથા નાનાં છોકરાં ઓ વિષે, ટાઇફ્સ તાવ વિષે, ને રકતપિત્ત, અને પેટંટ દવાઓ વિષેના પ્રકરણોમાં ખાસ કરીને સુધારો વધારો કરેલો છે. કેટલા વિશેષ રોગોની સારવાર વિષે જે માહિતી આ ચોપડીના પાછળના ભાગમાં લખેલી છે, તેને માટે આપણે ડૉકટર એચ. સી. મેન્કેલ. એમ. ડી. અને ડૉ. એ. ઇ. કલાર્ક એમ. ડી. નો ઉપકાર માનવો જોઇએ.

પ્રસિધ્ધ કરનારાઓ લોકોના ઉપયોગને માટે આ ગુજરાતી આવૃત્તિ પ્રસિધ્ધ કરે છે. અને તેઓ એમ માને છે કે હિંદુસ્તાનમાં જ્યાં જીવન અને આરોગ્યના નિયમો ઘણા લોકો જાણુતા નથી ત્યાં તેની ઘણી માંગણી થશે; જે કાંઇ શરીરને નુકસાન કરેછે તે શરીરની શક્તિ ઘટાડે છે એટલુંજ નહિ, પણ માનસીક અને નૈતિક શકિતને પણ ઓછી કરે છે. "શરીર એજ એકલું સાધન છે જે દ્વારા ચારિત્રના બંધારણને માટે મન અને આત્માની ઉન્નતિ કરી શકાય છે. તેથી કરીને એવું છે કે આત્માના દુશ્મન શારીરિક શક્તિને નબળી પાડવામાં અને નીચી પાડવામાં લલચાવવા પ્રયત્ન કરે છે. જો તે દુશ્મન ફતેહ પામે તો માણસની સર્વ જીવન શકિતઓ દુષ્ટતાને આધીન થાય છે." આ પુસ્તક વાંચકને જલદીથી સમજવાને મદદ કરે, અને પોતાની તરફ, કુટુંબની તરફ, દુનિઆના લોકો તરફ, અને સર્જનાર પ્રત્યે પોતાની ફરજો વધારે સારી રીતે અદા કરે, એવી પ્રકાશકની ઇચ્છા છે.

પ્રકાશક.

ગ્રંથકર્તાની પ્રસ્તાવના

માણુસ જાતમાં ચાલી રહેલા રોગો અને પીડાઓ મોટે ભાગે અટકાવાય એવાં છે. તેથી સૌથી સામાન્ય રોગોનાં કારણ, અટકાવ અને સારવારનું જ્ઞાન સામાન્ય વાંચનારને સહેલાયથી સમજી શકાય એવી ભાષામાં વિવેચન કરનારી ચોપડીની ઘણી જરૂર છે.

આ ચોપડીના પહેલાં તેર પ્રકરણમાં શરીરના જુદા જુદા ભાગની રચના અને કાર્ય બાબતમાં સૌથી અગત્યની કેટલીક બાબતો અને દરેક અંગ નિરોગી રાખવા માટે માણુસે શું કરવું તે બાબતની સમજણ આપવામાં આવી છે. સૌથી સામાન્ય રોગોનાં વર્ણન એ આ ચોપડીનો મોટો ભાગ રોકે છે. આ રોગોને અટકાવવાનાં સાધનો ભાર મૂકી બતાવવામાં આવ્યાં છે. એને ઘરગતું વાપરી શકાય એવા ઉપચારો બતાવવામાં આવ્યા છે.

આ ચોપડી ડૉકટરની જગ્યા લે એવો તેનો હેતુ નથી; રોગનાં લક્ષણ સંબંધી માહીતી તે આપે છે, અને હોશીયાર ડૉકટરથીજ આપી શકાય એવી મદદની જરૂર હોય ત્યારે તે લેવા દરદીને સલાહ આપે છે, તેથી ડૉકટર, દવાખાનાં તથા ઇસ્પીતાલના કામની કીંમત વાંચનાર વધારે ઉંચી આંકશે એવો તેનો હેતુ છે.

ચોપડી લખનારને એમ લાગે છે કે દરેક ઘરમાં આ ચોપડી બહુ ઉપયોગી થઈ પડશે, કેમકે જે માહિતી આ ચોપડી આપે છે, તેનો ઉપયોગ કરવાથી, મંદવાડ ને પીડા ઓછાં થશે, અને યોગ્ય વસ્તુ યોગ્ય વખતે કેવી રીતે કરવી તે જાણવાથી ઘણીવાર કોઇએકનો જીવ બચે.

જે દવાની ભલામણ કરવામાં આવી છે તે કોઇપણ સામાન્ય દવાવાળાની દુકાનમાં મળી શકે એવી છે. ઝેરી પદાર્થના વેચાણના કાયદા પ્રમાણે ચાલવા સારૂ કેટલીક ઝેરી દવાઓ ખરીદાય તે પહેલાં કોઈ ડૉકટરના પ્રોસ્કીપ્શન (Prescription) ની જરૂર પડશે.

આ ચોપડીની પાછળ દવાની ટીપ અને તે કેટલી લેવી તે બતાવ્યું છે.

આ ચોપડીમાં કેટલીક જગ્યાએ પ્રીસ્કીપ્શન-દાખલો માત્ર નંબરથી આપવામાં આવ્યો છે. ચોપડીને પાછલે ભાગે આ પ્રીસ્કીપ્શનની ટીપ મળી આવશે.

ગ્રંથકર્તા.

અનુક્રમણિકા

ચિત્રોની યાદી

"તંદુરસ્તીના નિયમોના જ્ઞાનવિના જીંદગીની જોખમદારી માટે કોઈપણ લાયક થતો નથી."

પ્રકરણ ૧ લુ

તંદુરસ્તીની કીમ્મત

જીંદગી એ મનુષ્યની સૌથી કીંમતી દોલત છે, અને મૂલ્યના ક્રમમા બીજો નંબર તંદુરસ્તીનો છે. જો તંદુરસ્તી ન હોય, તો જીંદગીની બધી નહિતો મોટે ભાગે ઉપયોગિતા તેમજ તે ઉપરાંત તેના આનંદ તથા મઝા તેમાંથી ચાલ્યાં જાય છે. કારણ કે જો શરીરની તંદુરસ્તી સારી ન હોય, તો માણસ મરજી પ્રમાણે ફરી હરી શકતું નથી, જે કરવાથી આનંદ ઉત્પન્ન થાય તે તે કરી શકતું નથી, અને જે ખાવાથી આનંદ થાય તે તે ખાઇ શકતું નથી.

માંદો માણસ દુઃખ અને અસુખ પોતે ભોગવે છે, અને પોતાની જરૂરીયાત પુરી પાડી શકતો નથી એટલુંજ નહિ, પણ પોતાનું સાધારણ કામ છોડીને તેની સંભાળ રાખવામાં પોતાનો વખત રોકે એવા એક અથવા તેથી પણ વધારે માણસની તેને જરૂર પડે છે. આ રીતે તે બીજાઓ ઉપર બોજારૂપ થઇ પડે છે, કેમકે બીજાઓને તેની સારવાર કરવી પડે છે, અને તેને ખોરાક અને કપડાં પુરાં પાડવાં પડે છે.

આ ઉપરાંત તેની નજીક પાડોશમાં રહેતા દરેકને માંદુ માણસ ઘણીવાર ભયરૂપ હોય છે, કારણ કે ઘણા ખરા રોગોનો ચેપ એક માણસથી બીજાને લાગે છે. કોઇ કુંટુંબનું એક માણસ માંદુ પડયું એટલે ઘણા ટુંક સમયમાં તે ઘરનાં બીજાં માણસોને તેનો રોગ લાગુ પડે છે અને તેઓ પટકાઇ પડે છે એવા દાખલા આપણે બધાએ શું નથી જોયા? ઘણીકવારતો તે રોગ એક કુટુંબમાંથી બીજા કુટુંબમાં ફેલાય છે અને પરિણામે પટકાઇ પડેલાં માણસો કામ કરવાને અથવા પોતાનો વેપાર ધંધો ચલાવવાને અશક્ત થઇ પડવાથી પૈસા ટકાનું નુકસાન અને બધી હાનિમાં મોટી એવી મનુષ્ય જીવોની પણ હાની થાય છે

વળી એક વખત બગડેલી તંદુરસ્તી એક દીવસમાં સુધરતી નથી. થોડી દવા લેવાથી આરામ થઇ જશે એ વિચારથી રોગ ને એક નજીવી બાબત ગણવી એ ગંભીર ભૂલ છે. ઘણા ખરા રોગને સારા થતાં ઘણા દિવસ લાગે છે અને ઘણા પ્રયત્નની જરૂર પડે છે, આ રીતે જોતાં એ તો ચોખ્ખું જણાય છે કે આખા સમાજે તથા સમાજમાંના દરેકે તંદુરસ્તીની કીંમત ઘણી ઉંચી આંકવી જોઇએ.

દરેક મનુષ્યની પહેલી ફરજ એ છે કે તેણે પોતાના શરીરની સંભાળ રાખવી અને તેને તંદુરસ્ત રાખવું. આ ફરજ પોતાના પ્રત્યે પોતાના કુટુંબ પ્રત્યે,

પોતાના પાડોશીઓ પ્રત્યે અને પોતાના દેશ પ્રત્યે છે અને સૌથી વધારે પોતાને ઉત્પન્ન કરનાર ઇશ્વર પ્રત્યે છે. મંદવાડની પીડા દેવો, ભુત પિશાચ અથવા હવા-પાણીથી થાય છે એને તેથી તેમાંથી બચી શકાતું નથી એ વિચાર ભૂલ ભરેલો છે. તેમજ જીંદગી કે મૃત્યુ એ કિસ્મતથી નક્કી થતું નથી.

તંદુરસ્તીના નિયમો વિરૂદ્ધ ચાલવાથી મંદવાડ આવે છે. લોકોનો મોટો ભાગ જેનાથી પીડાય છે એવા રોગોના ઓછામાં ઓછા આઠ દશાંશ ભાગના રોગ તંદુરસ્તીના નિયમો પાળવાથી અને શરીરની સંભાળ રાખવાથી દૂર રાખી શકાય છે. તંદુરસ્તીના નિયમ પાળવાથી બધા માણસોને જેની ઇચ્છા છે એવું લાંબા જીવનરૂપી આશીર્વાદ મળે છે. આરોગ્યના નિયમોની અવગણનાથી બધા માણસોને બ્હીવરાવનાર મંદવાડ અને મૃત્યુ માણસપર આવી પડે છે.

દરેક બુદ્ધિવાળું માણસ હવે સમજે છે કે તંદુરસ્તીના નિયમો પાળવાથી અને આરોગ્ય વિદ્યા અને સ્વચ્છતાના નિયમો પાળવાથી જીંદગી ઘણી લંબાવી શકાય છે. ચારસેં વરસ ઉપર યુરોપના લોકો આરોગ્યવિદ્યા-અને સ્વચ્છતાની બાબતો ઉપર નહીં જેવું ધ્યાન આપતા અને એને પરિણામે સરાસરી જીંદગી ત્યાં માત્ર વીસ વર્ષની હતી—પણ હાલ મોટે ભાગે યુરોપના દેશોમાં સરાસરી જીંદગી ચાલીશ વરસ ઉપર છે. દરેક માણસે તથા સરકારે આરોગ્યવિદ્યાની અને સ્વચ્છ-તાની રીતો અમલમાં લાવવાથી સરાસરી આયુષ્યમાં આ મોટો વધારો થયોછે. એશીઆના ઘણા ભાગોમાં આરોગ્ય વિદ્યા-અને સ્વચ્છતા પર કેટલાક લોકો હજી પણ નહિ જેવું ધ્યાન આપે છે અને તેથી કરીને હિંદ અને ચીન જેવા દેશોમાં સરા-સરી જીંદગી અત્યારે પચીસ વરસથી ઉપર નથી. એશીઆના કેટલાક દેશોમાં હાલ જે ટુંકું સરાસરી જીવન જણાય છે તેને યુરોપના સરાસરી લાંબા જીવન સાથે સરખાવી જોતાં શું એમ ચોખું પુરવાર નથી થતું કે જેઓને જીંદગી વ્હાલી છે અને લાંબી જીંદગીની ઇચ્છા છે તેઓએ આરોગ્યવિદ્યાઅને સ્વચ્છતા ઉપર ધ્યાન આપવું જોઇએ? તથા રોગો કેમ અટકાવી શકાય અને જીંદગી કેમ લંબાવી શકાય તે દરેક બાબત ઉપર વિચાર કરવો જોઇએ?

એવો નિયમ થઈ પડયો છે કે માણસો જ્યારે નિરોગી હોય છે ત્યારે તેઓ પોતાના શરીરની સંભાળનો વિચાર કરતાજ નથી, પણ જ્યારે તેઓ અશક્ત અને રોગી થાય છે, અને મરણ પાસે આવે છે ત્યારે શરીરની સંભાળ કેવી રીતે લેવી તેનો અભ્યાસ તેઓ શરૂ કરે છે. પણ અફસોસ કે આવો વિચાર ઘણી વખત બહુ મોડો પડે છે. ચોર માલ લેઇને ચાલ્યો જાય ત્યાંસુધી બારણે તાળું મારવાને રાહ જોવા જેવું આ છે. શરીરની સંભાળ લેવાનું શરૂ કરવાનો ખરો વખત માણસનું બચપણ છે. બાળકનું શરીર નિરોગી અને બાંધો મજબુત થાય એ સારૂ તેયારી

બાળક જન્મે તે પહેલાં શરૂ કરવી જોઇએ. એમ ખરેખર સાચું કહેવામાં આવ્યું છે. માતપિતાએ પોતાના આરોગ્યની બહુ સંભાળ લેવી જોઇએ કેમકે નબળાં અને રોગી માબાપ મજબૂત અને નિરોગી બાળકોને જન્મઆપી શકતાં નથી.

આ ચોપડી વાંચનારાઓ મોટે ભાગે ઘણું કરીને લાયક ઉમરે પહોંચેલા હશે. કદાચ ઘણાઓનાં શરીર ક્યારના એ અશકત હશે અને કેટલાક રોગથી પીડાતા પણ હશે. આવા સંજોગોમાં આ ચોપડી વાંચનારા આરોગ્યના નિયમોનો અભ્યાસ કરે અને શરીર નિરોગી હોય ત્યારે તેની સંભાળ કેવી રીતે લેવી, એટલુંજ નહિ પણુતે ઉપરાંત શરીર રોગીષ્ટ થાય ત્યારે તેને નિરોગી કેવી રીતે બનાવવું તે શીખે એ ખરેખર વધારે અગત્યનું છે. આ ચોપડીનો ઉદ્દેશ એવો છે કે રોગને દૂર રાખવા તેમજ પોતાની તેમજ પોતાના કુટુંબની તંદુરસ્તી જાળવવા વાંચનારને શકિતવાળો બનાવે એવી માહિતી તેને આપવી. ડાકતર નહિ હોય એવા કોઇ પણ માણસથી ઘરમાંજ અમલમાં મુકી શકાય એવા સામાન્ય રોગોના ઇલાજ બાબતની માહીતી આ પુસ્તક આપે છે. ગંભીર માંદગીના દરેક પ્રસંગમાં બની શકે તો હોશીઆર દાકતરની મદદ લેવી એ કહેવાની જરૂર નથી, કારણકે હોશીઆર દાકતરની જગ્યા કોઇપણ પુસ્તક લેઈ શકે નહિ.

રોગનાં કારણો

રોગ એ અનિવાર્ય વિપત્તિ છે એવી ઘણા લોકોના મનમાં ભ્રાન્તિ હોય છે. દાકતરો અને વિજ્ઞાનિઓએ હવે બતાવી આપ્યું છે કે રોગ ખાસ કારણોથી ઉત્પન્ન થાય છે. યોગ્ય પ્રકારનું શરીરને પોષણ નહીં મળવાથી કેટલાક રોગને કારણ મળે છે. બેરી-બેરી એક એવો રોગ છે. ઝેર શરીરમાં પેસવાથી કેટલાક રોગ થાય છે. ફોસફરસનું ઝેર ચઢવું એ એવી જાતનો રોગ છે. દીવાસળી બનાવવાના કારખાનાંમાં કામ કરનારાઓને આ રોગ ઘણીવાર લાગુ પડે છે. ખોટી ટેવોથી પણ રોગ લાગુ પડે છે; દાખલા તરીકે ખોરાક વિષેની ખોટી ટેવોથી અપચો (ડીસ્પેસીઆ) થાય. ઉપર જણાવેલાં કારણો દુનીઆમાં ચાલતા રોગમાંના એક દશાંશથી વધુ ઉત્પત્તિ સમજાવતાં નથી. બીજા નવ દશાંશ રોગનુ કારણ રોગોત્પાદક સૂક્ષ્મ જંતુઓ છે.

—રોગોત્પાદક સૂક્ષ્મ જન્તુઓ—

રોગ ઉત્પન્ન કરનારા સૂક્ષ્મ જંતુઓ માણસ જાતિના સૌથી મોટા દુસ્મન છે. દરરોજ તે હજારો માણસોને મારી નાખે છે. શરદી, ક્ષય, ફેફસાંનો દાહ, અતિસાર, મરડો, ટાઇફોઇડ તાવ, કોગળીયું, ધનુર્વા, સસણી, મેલરીઆ, રગતપીત, ગાંઠીઓ તાપ, અને એ ઉપરાંત બીજા ઘણા રોગનું કારણ જંતુઓ હોય છે.

ઉપરની ટીપ વાંચ્યાથી એવું જણાઈ આવશેકે દુનીયામાં મોટા ભાગનાં મરણો રોગના જંતુઓને લીધે થાય છે.

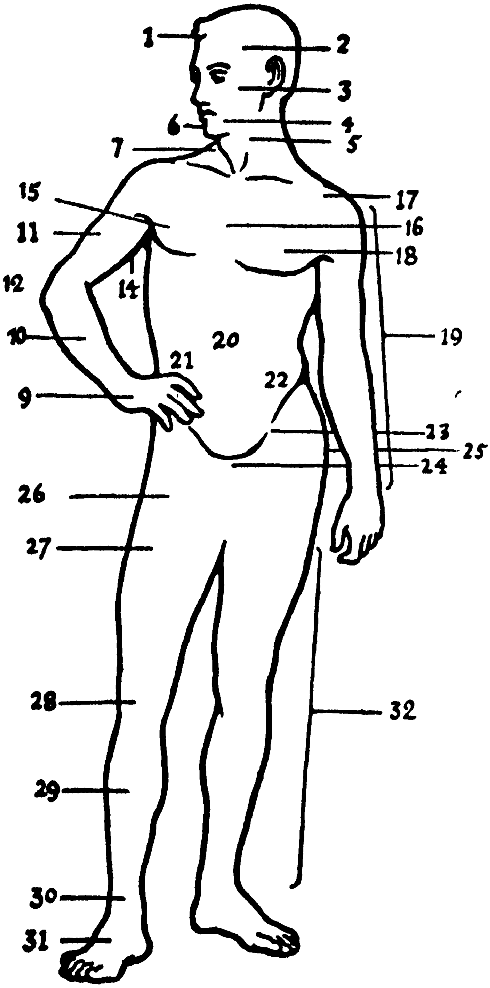
રોગના જંતુ બે પ્રકારના હોય છે—કેટલાક વનસ્પતિ વિભાગને લગતા હોય છે અને બીજા પ્રાણી વિભાગને લગતા હોય છે. આ રોગના જંતુઓ એટલા બધા બારીક હોય છે, કે નરી આંખે તે જોઇ શકાતા નથી. મોટે ભાગે તે એવા બારીક હોય છે કે સૂક્ષ્મ દર્શક યંત્રમાં તેની આકૃતિ જ્યારે એક હજાર ગણી મોટી કરવામાં આવે છે ત્યારે તેઓ રાઈના દાણા જેટલા કદના લાગે છે.

રોગના જંતુઓની સંખ્યા એકદમ વધે છે. અનુકુળ સંજોગોમાં કોગળીઓ અથવા ટાઇફાઇડ તાપ ઉત્પન્ન કરનાર એક જંતુ દસકલાકમાં દસલાખ બીજા જંતુઓ પેદા કરે છે. તેઓ આટલા સૂક્ષ્મ છે અને આટલી ઝડપથી તેઓની સંખ્યા વધે છે તેથી જ્યાં ત્યાં હાજર હોય છે. કુવાના, નદીના તેમજ કુંડના પાણીમાં, શેરીની ધુળમાં, ઘર જમીન તેમજ દીવાલ પરની ધુળમાં અને જે ખોરાક આપણે ખાઇએ છીએ અને પ્રવાહી પદાર્થ પીએ છીએ તેમાં પણ આ જંતુઓ માલમ પડે છે. ગીચ વસ્તીવાળા લત્તાઓમાં તો આ રોગ ઉત્પન્ન કરનાર જંતુઓ દરેક જગ્યાએ માલમ પડે છે એમ કહી શકાય. આ કારણથી આ જંતુઓ શરીરની અંદર કેવી રીતે ન પેસે અને જો એકવાર તે પેઠા તો તેના પછી કેવી રીતે નાશ કરવો તે જાણવુંએ દરેક માણસને માટે જરૂરનું છે. આ ચોપડીનાં બાકીનાં પ્રકરણોમાં આ વિષયની ચર્ચા કરવામાં આવી છે.

શરીરના ત્રણ મુખ્ય ભાગો અને આરોગ્યના સામાન્ય નિયમો

શરીરના ત્રણ મુખ્ય ભાગો છે. માથું, ધડ, અને હાથપગ. ધડમાં એક મોટું પોલાણુ છે અને તેમાં લગભગ બધાં ઉપયોગી અંગો આવી રહેલાં છે. ઉરોદર પટલ (ડાયાફ્રામ) નામના એક પાતળા પડથી આ પોલાણુના ઉપરનો અને નીચેનો એમ બે ભાગ પડે છે. (જુઓ મનુષ્યાકૃતિનું મુખ પૃષ્ટ પરનું ચિત્ર) ઉપરના ભાગને ઉર—છાતી કહેવામાં આવે છે. આમાં હૃદય અને ફેફસાં અને તેના પાછલના ભાગે શ્વાસ નળી (ટ્રેકીઆ વિન્ડ પાઈપ) અને અન્ન નળ (ઇસોફ્રગેસ) છે. ઉરોદર પટલની નીચે પોલાણુને ઉદર કે પેટની પોલ કહે છે તેમાં કલેજુ (લીવર) હોજરી (સ્ટમક) બરોળ (સ્પ્લીન) ને પેંક્રીયાસ (સુસદો) અને નાનાં તથા મોટાં આંતરડાં રહેલાં છે. આ પોલની બહાર અને તેની પાછલ ગુર્દા-આવી રહેલા છે.

શરીરના દરેક ભાગનો પોતાનો ખાસ ઉપયોગ છે, અને તેને અંગ કહેવામાં આવે છે. કેટલાંક અંગો એકઠાં મળી કામ કરે છે. દાખલા તરીકે મ્હોડું, દાંત, અન્ન નળ, જઠર, નાંનાને મોટાં આંતડાં અને પેંક્રીયાસ (સુસદો એક પીંડ) ખોરાક પચાવવાના કામમાં એકઠાં કામ કરે છે. તેથી તેમને બધાને પચન ક્રિયાના અંગો કહે છે. નાક, ફેરીક્ષ (અન્ન નળને મોઢાં વચ્ચેનો ભાગ) શ્વાસ નળીને ફેફસાં બધાં મળી તાજી હવા શરીરમાં લાવે છે અને કારબન ડાયોક્ષાઇડ નામની ખરાબ હવા શરીરની બહાર કાઢે છે, અને આ કારણુથી તેઓને શ્વાસોશ્વાસનાં અંગો કહેવાય છે. હૃદય અને બધાં મોટાં તથા નાનાં લોહી ફરવાનાં અંગો આખા શરીરમાં લોહી ફરે તેમ સાથે કામ કરે છે. અને તેથી તેમને લોહી ફેરવનાર અંગો કહેવામાં આવે છે. ગુર્દા, ચામડી, ફેફસાં, કલેજુ અને મોટાં આંતરડાં બધાં મળી નકામા પદાર્થો શરીર બહાર કાઢવાનું કામ કરે છે, તેથી તેને મલ કાઢનાર અંગો (એક્ષક્રેટરી ઓરગન્સ) કહેવાય છે. મગજ (મેજુ) કરોડરજ્જુ (સ્પાઇનલ કોર્ડ) અને મોટાં નાનાં મજ્જાતંતુ બધાં મળી શરીરના બીજા બધા અંગોને સૂચના આપવાનું તથા નિયમમાં રાખવાનું કામ કરે છે. તે બધાં મળી મજ્જાતંતુ તંત્ર (નર્વસ સીસ્ટમ) થાય છે. ઉપર જણાવેલા અંગો ઉપરાંત ચોકઠાનું કામ કરનાર તથા શરીરની આકૃતિ નકકી કરનાર હાડકાં તથા શરીરના બધાં ભાગોને હેરફેર કરનાર સ્નાયુઓ (મસલ્સ) છે.



આરોગ્યના છ સામાન્ય નિયમો.

જો શરીરના બધા ભાગોનુ રક્ષણ થયા કરે અને તેની જરૂરીયાતો પુરી પાડવામાં આવે તો માણસની તંદુરસ્તી પુરેપુરી રહે.

શરીરને તેના બધા ભાગોને નિરોગી રાખવામાં જે સંભાળની જરૂર છે તે આગગાડીનું ઈજીન અને તેના બધા ભાગોને, સારી ચાલુ હાલતમાં રાખવા માટે જે સંભાળની જરૂર પડે છે, તેનાં દાખલાથી સમજાશે. ઈજીન સારી રીતે દોડી શકે અને ઘણી-ભારે ગાડીની હારને ખેંચી શકે તે સારૂ તેને કોલસો અને પાણી હંમેશાં પુરાં પાડવાં જોઇએ; જે ભાગો ફરે છે તેનાપર તેલ વારંવાર લગાડવુ જોઇએ; બળેલી કોલસીઓ રાખ ભઠ્ઠીમાંથી કાઢી નાખવાં જોઇએ. ધૂળ તથા કચરો વારંવાર લૂછી નાંખવાં જોઇએ. આ કરવાનું એટલા માટે કે ઈજીનના ઉપયોગી ભાગોને નુકસાન પહોંચે નહી. આ

૧ કપાળ, ૨ લમણું, ૩ ગાલ, ૪ જડબું, ૫ ગરદન, ૬ દાઢી, ૭ શ્વાસ નળી (ટ્રેકીયા) ૯ હાથ (હેન્ડ), ૧૦ ભૂજાનો નીચેનો ભાગ (ફોરઆર્મ), ૧૧ ભૂજાનો ઉપરનો ભાગ (અપર આર્મ) તેને ભૂજા પણ કહેવાય છે, ૧૨ કોણી, ૧૪ બગલ, ૧૫ છાતીનો જમણો ભાગ, ૧૬ છાતી, ૧૭ ખભો, ૧૮ છાતીનો ડાબો ભાગ, ૧૯ ભૂજા (આર્મ), ૨૦ ઉદર, ૨૧ કલેજું (લીવર), ૨૨ બરોળ (સ્પ્લીન), ૨૩ ગ્રોઈન (પેટ અને જાંઘ વચ્ચેનો જોડેલો ભાગ), ૨૪ પેડુ-પેઢું, ૨૬ ઢગરાં, ૨૭ સાથળ, ૨૮ ઘુંટણ, ૨૯ પગની પિંડી, ૩૦ પગની ઘુંટી, ૩૧ પગની પાટલી, ૩૨ પગ.

બાબતોની અગત્ય ઈજીન ચલાવનારે સમજવી જોઇએ. ઈજીનના દરેક ભાગનો ઉપયોગ તેણે સમજવો જોઇએ. આથી જો કોઈ ભાગ કામકરતો અટકી પડે તો મુશ્કેલી ક્યાં છે તેને સમજી શકે. ઈજીન સારી રીતે કાબુમાં રાખી શકે અને તેને સારી સ્થિતિમાં રાખી શકે તે સારૂ ઈજીન ચલાવનારને પહેલેથી આ બધાનું જ્ઞાન હોવું જોઇએ તેથી શરીરને નિરોગી રાખવામાટે પોતાના શરીરના ભાગ અને દરેક ભાગની જરૂરીઆત બાબત દરેક જણે જાણવું જોઇએ એતો દેખીતુંજ છે.

ઈજીનની કેવી રીતે સંભાળ રાખવી એ જો ઈજીન ચલાવનાર ન જાણતો હોય તો તે તેને ટુંક વખતમાં નકામું કરી નાખશે, અને તેવીજ રીતે પોતાના શરીરની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે જે માણસ સમજતો નથી તે માણસનું શરીર ટુંક વખતમાં અશક્ત અને રોગી થશે. પોતાના શરીરનું રક્ષણ કેવી રીતે કરવું તથા તેની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે ન જાણતા હોવાને લીધે દરવર્ષ હજારો અને લાખો માણસો પોતાના પ્રાણ ખુએ છે.

શરીરની સંભાળ રાખવા માટે તથા તેને નિરોગી રાખવા માટે જે બાબતોની જરૂર છે તેને નીચે આપેલા છ સામાન્ય નિયમોમાં ટુંકમાં સમાવેશ કર્યો છે.

૧ શરીરને યોગ્ય ખોરાક અને પીણું મળવા જોઇએ.

૨ શરીરને પુષ્કળ સૂર્યનું તેજ અને તાજી હવા મળવાં જોઇએ.

૩ મળ—કચરાના પદાર્થનો શરીરે હમેશાં ત્યાગ કરતા રહેવું જોઇએ.

૪ ઠંડી તેમજ ગરમીથી શરીરને ઇજા ન થાય તે સારૂં તેનું રક્ષણ થયેલું હોવું જોઇએ.

૫ શરીરને દરરોજ યોગ્ય કસરત અને યોગ્ય આરામ મળવો જોઇએ.

૬ ઝેર અને રોગ ઉત્પન્ન કરનાર સૂક્ષ્મ જંતુઓના પ્રવેશ સામે શરીરનું હંમેશાં રક્ષણ થવું જોઇએ.

આ છ નિયમો પાળવાથી રોગનો અટકાવ થઇ શકે છે અને લાંબી જીંદગીની ખાત્રી મળી શકે છે. પણ તેમાંથી એકપણ પાળવામાં કસુર કરવાથી મોડો કે વહેલો મંદવાડ આવશેજ.

---:o:---

પ્રકરણ ૩ જુ

અન્નમાર્ગ અને પચનક્રિયા

આ પ્રકરણમાં શરીરની આગગાડીના ઈજીનની સાથેની સરખામણીનો વધારે ઉપયોગ કરીશું. આ ઈજીન લગભગ આખું લોખંડ અને તાંબુ એ બે પદાર્થનું જ બનેલું છે. કોલસાને પાણી એ બે પદાર્થો તેની બધી શક્તિ તેને આપે છે. જો ઈજીનનો કોઇ ભાગ ઘસાઈ જાય તો તેને સમારવામાં ત્રાંબુ કે લોખંડની જરૂર પડે અને તેથી લોખંડ ત્રાંબાને ઈજીનના સમાર કામના પદાર્થ કહેવાય તે ચાલી શકે. તેને સારૂ તેને શક્તિ આપવાની જરૂર છે અને આને સારૂ કોલસાને પાણીની જરૂર છે. અને તેથી કોલસા અને પાણી એ બે પદાર્થો તેની બધી શક્તિ તેને આપે છે. જો ઈજીનનો ભાગ ઘસાઇ જાય તો તેને સમારવામાં તાંબુ અને લોખંડની જરૂર પડે, અને તેથી લોખંડ અને ત્રાંબાને ઈજીનના સમારકામનાં પદાર્થ કહેવાય. તે ચાલી શકે તેને સારૂ તેને શક્તિ આપવાની જરૂર છે અને આને સારૂ કોલસા અને પાણીની જરૂર છે ને તેથી કોલસા અને પાણી ઈજીનને ગરમી આપનારા તથા શક્તિ આપનારા પદાર્થ કહેવાય.

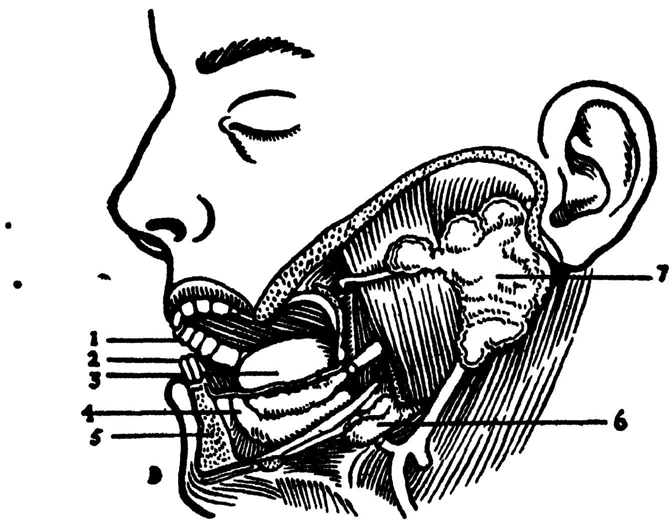
આપણું શરીર ઘણી જાતના પદાર્થના બનેલાં છે. હાડકામાં એક જાતનો પદાર્થ છે, ચામડીમાં બીજી જાતનો પદાર્થ છે. ને મજ્જા તંતુમાં ત્રીજી જાતનો પદાર્થ છે. જાગતા હોઇએ કે ઉંઘતા હોઇએ ત્યારે શરીરનાં કેટલાક ભાગો હંમેશાં કામ કરે છે. અને સતત ચાલતા સંચાના ભાગોની માફક હંમેશાં ઘસાયા કરે છે અને આ ઘસારો અને બીગાડ સમારવા માટે વસ્તુની જરૂર છે. આપણે જે ખોરાક ખાઇયે છીએ તે આ સમારકામનુ સાધન છે. કોલસાને પાણીમાંથી ઈજીનને પોતાની શક્તિ મળે છે. અને તેવીજ રીતે જે શક્તિથી હૃદય ધબકી શકે છે, હાથ પગ ફરી શકે છે, અને દરેક અંગ તેને માટે નક્કી થયેલું કામ કરી શકે છે તે શકિત આપણા શરિરને જે ખોરાક આપણે ખાઇએ છીએ તેમુંથી મળે છે. ઋતુ ગમે તો ગરમ કે ઠંડી હોય તોપણ આપણા શરિર હંમેશાં હુંફાળાં હોય છે. આપણા શરિરને હુંફાળાં રાખતી ગરમી પણ જે ખોરાક આપણે ખાઇએ છીયે તેમાંથી આવે છે. આ ઉપરથી જોઈ શકીયે છીયે કે ખોરાક આપણે ખાઇએ છીયે તેથી બે કામ સરે છે, પહેલું, ખોરાક ઈજીનના બળતણ જેવો છે, કેમકે તે શરિરને ગરમી ત્થા શકિત આપે છે. બીજું એન્જીનને સમારવામાં વપરાતા લોખંડકે ત્રાંબાની ગરજ આપણો ખોરાક સારે છે, કેમકે તે શરિરના સમારકામ અને વૃદ્ધિને માટેના પદાર્થો પુરા પાડે છે.

ખોરાક પચાવવો જોઇએ

આપણે જાણીયે છીએ કે ચામડીનો કોઈ ભાગ ઉખડી ગયો હોય ત્યારે ઇજા પામેલા ભાગપર ખોરાકના કકડા મુકીને તેને આપણે સાજો કરી શકતા નથી. જો હાથમાં કાપ મુકાયો હોય અને તેમાં ખોરાક મુકવામાં આવે તો આ ખોરાકથી હાથને સહેજ પણ ગરમી કે શકિત મળતી નથી. બાંધાના સાધન સામગ્રી પદાર્થ અથવા તો ગરમી કે શકિત આવી શકે તે પહેલા ખોરાક ખાવો ને પચાવવો જોઇએ. ગરમી અને શકિત ઉત્પન્ન કરનાર પદાર્થ તથા સમારકામ અને વૃદ્ધિમાટે પદાર્થ તરીકે શરિરના ઉપયોગ માટેની તૈયારી સારૂ જે વિકાર પરંપરામાંથી ખોરાક પસાર થાય છે તે પચનક્રિયા કહેવાય છે.

(૨) અન્નનળી (એલીમેન્ટરી કેનાળ)

ખોરાકની પચનક્રિયા સાથે સંબંધ ધરાવતા અન્નમાર્ગ ને (એલીમેન્ટરી કેનાલ) કહે છે. અન્નમાર્ગ એક લાંબી નળી છે અને તે મ્હોંથી મોટા આંતરડાની નીચેના છેડાસુધી પહોંચે છે. વચલે ભાગે તેનાં ગુંચળાં વળેલાં છે. પુખ્ત ઉંમરના માણસમાં આ માર્ગ આસરે ૩૦ ફૂટ લાંબાં હોય છે. અન્નમાર્ગના જુદા જુદા વિભાગના નામ આ પ્રમાણે છે. મોઢું, અન્નનળ, જઠર, અને નાનાં તેમજ મોટાં આંતરડાં.

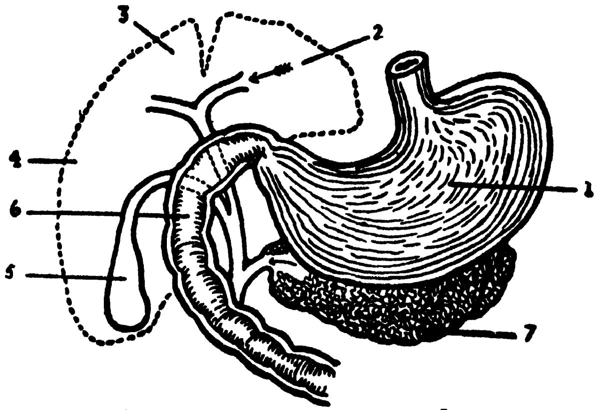


૧ ઉપરના દાંત ૨ નીચેના દાંત ૩ જીભ ૩ નીચેનું જડબું ૪, ૬, ૭ અમી રસની ગાંઠો

ખોરાક પહેલો મ્હોં વાટે શરિરમાં દાખલ થાય છે. મ્હોંની અંદર દાંતેથી ચાવી તેના બહુ જીણા કણો કરવા જોઇએ. જેમ જેમ તે ચવાતો જાય છે તેમ તેમ લાળ ઉત્પન્ન કરનાર પીંડ એ નામના પીંડની ત્રણ જોડીમાંથી મ્હોંમાં આવતી લાળ (એકરસ) સાથે તે ભેળસેળ થાય છે. આ સાથે જે ચિત્ર આપવામાં આવ્યું છે તેમાં આ પિંડની જગા બતાવવામાં આવી છે લાળ, પચનક્રિયામાં મદદ કરે છે, તેથી ખોરાક જલદીથી ગળી જવો નહિં. પણ તે મ્હોંડામાંથી આંગળ વધે તે પહેલાં પચનક્રિયાના રસસાથે તે બરોબર સેળભેળ થાય તે સારૂ તેને સંપૂર્ણરીતે ચાવવાને પુરતો વખત લેવો જોઇએ. ખોરાક ગળેથી ઉતર્યો કે તે આ અન્નનળમાંથી જઠરમાં જાય છે.

જઠર

જઠર એ અન્નનળના નીચલા છેડે આવેલો મસક જેવા આકારનો પહોળો ભાગ છે. મુખ પૃષ્ટની સાથે આપેલી મનુષ્યની આકૃતિ પર નજર નાંખવાથી જઠરનો આકાર તથા જગ્યા જણાઈ આવશે. પુખ્ત ઉંમરના માણસની જઠરમાં દોઢથી બે ક્વારટર એક ચતુર્થાંશ ગેલન રહી શકે. જઠરનુ અંદરનુ પડ (આચ્છાદન) મ્હોંડાની અંદરના પડના જેવું દેખાય છે. આ અંદરનુ પડ જઠર રસ (ગાસ્ટ્રીકજ્યુસ)

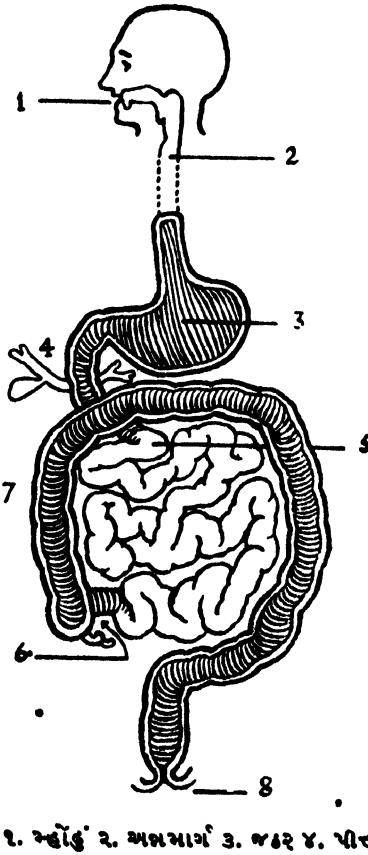


૧. જઠર ૨. કલેજામાંથી નીકળતી નસ. ૩,૪. કલેજું. ૫. પીત્તની કોથળી. ૬. નાનું આંતરડું. ૭. પેન્ક્રીઆસ. (માંસ ગોળ રસ)

નામનો પ્રવાહી પદાર્થ પેદા કરે છે. આ જઠર રસ ખાટો હોય છે. અને મ્હોંઢામાંની લાળ માફક તે શરિરના ઉપયોગ સારૂ ખોરાકને પચાવવામાં અને તૈયાર કરવામાં મદદ કરે છે. જ્યારે જઠર રસ નીકળતો હોય ત્યારે આપણે જો જઠરની અંદરનુ પડ જોઇ શકીયે તો પરસેવો નીકળતી વખતની ચામડી જેવું કાંઇક તે

દેખાય. કારણ કે જેવી રીતે ચામડીમાંથી પરસેવો. ઝરી—છુટે છે તેવીજ રીતે જઠર રસ જઠરમાંથી ઝરી છુટતો દેખાય છે.

જઠર પોતાનુ કાર્ય સારી રીતે કરે તે માટે તેને જે ખોરાક મળે તે સારી રીતે રાંધેલો ને સંપૂર્ણ રીતે ચાવેલો જોઇએ. જો ખોરાક કાચો પાકો હોય તો તે અધુરોજ પચશે અને ઘણી વખત ખાધા પછી જઠરમાં લાય બળતી હોય તેવું દુઃખ જણાશે અને બહુ ખાટો પ્રવાહી પદાર્થ ઓડકારમાં મ્હોંમાંથી નીકળી આવશે.



૧. મ્હોંડું ૨. અન્નમાર્ગ ૩. જઠર ૪. પીત્તની કોથળી અને પીત્તની નળી ૫. નાનુ આંતરડું ૬. ન્હાના અને મોટા આંતરડાને જોડતો પડદો ૭. મોડું આંતરડું ૮. મોટા આંતરડાની નીચેનો ભાગ-રેકટમ.

જ્યારે કોઇપણ જાતનો દારૂ કે આલકોહોલ પીવામાં આવે છે ત્યારે જઠરના અંદરના ભાગને ઇજા થાય છે. ચા પીવાથી અને તંબાકુ પીવાથી તથા ખાવાથી જઠરને ઇજા થાય છે, કાળા મરી આદુ તેજાનો અને પાન જઠરના પડને ઇજા કરે છે. પીપર, આદુ કે તેજાનો આપણે મ્હોંમાં રાખીએ તો આપણું મ્હોં બળે છે. પરંતુ આપણે તે જાણી શકતા નથી, કારણકે આપણુ મ્હોં તેવા ગરમ પદાર્થથી ટેવાઇ ગયું હોય છે. જેમ કે લુહાર ઘણાજ ગરમ પદાર્થો પોતાને કાંઇપણ ઇજા થયા સિવાય પકડી શકે છે; ઉપરાંત આવા ગરમ પદાર્થો મ્હોમાં ઘણો લાંબો વખત રહેતા નથી. આ ગરમ તેજાના તે મ્હોંને ઇજા કરે તેના કરતાં હોજરીના અંદરના પડને ઘણીજ ઇજા કરે છે. અને મ્હોં જેમ આવા ગરમ પદાર્થને જલદી દૂર કરી શકે તેમ હોજરી તે ગરમ પદાર્થોને એકદમ દૂર કરી શકતી નથી; તેથી ખોરાક જ્યાં લગી હોજરીમાં રહે ત્યાં લગી આ તેનાથી તેને બળવું પડે છે. એક કલાક થાય કે ઘણા કલાક થાય. છતાં આ તેજાના શરિરને બીલકુલ ઉપયોગ વગરના છે. તેઓ ફક્ત ઇજાજ કરનારા છે અને આ કારણુથીજ તેઓ નહીં ખાવા જોઇએ.

નાનાં આંતરડાં:

ખોરાક હોજરીમાં ઓછામાં ઓછો અડધો કલાકને વધારે માં વધારે કેટલાક કલાક રહે છે. ખોરાક કઇ જાતનો લીધેલો છે, તે ખોરાક કેવી રીતે પકાવેલો છે અને તે કેવી રીતે ચાવીને ખાધેલો છે એ બધા ઉપર તેનો આધાર છે. ત્યાર પછીથી તે નાનાં આંતરડાંમાં જાય છે. નાનાં આંતરડાં આસરે વીશ ફુટ લાંબાં ઉદરના પોલાણુમાં ગુંચળુ વળીને રહેલાં હોય છે. (સાથેનું ચિત્ર જુવો).

એક નાની નળી કળેજું અને પિત્તાશયમાંથી નીકળે છે. તે નાનાં આંતરડાના ઉપલા છેડે મળે છે. કલેજામાં જે પિત્ત ઉત્પન્ન થાય છે તે આ નળીવાટે થઇને નાનાં આંતરડાંમાં જાય છે. આ પિત્ત ખાધેલા ખોરાક ને શરિરના ઉપયોગમાં આવે એવો બનાવે છે. શુસદામાંથી (પેન્ક્રીયાસ) નીકળતી એક નાની નળી નાનાં આંતરડાંના ઉપલા છેડામાં ફુટે છે. શુસદામાંથી ઉત્પન્ન થતો રસ આ નળીવાટે નાનાં આંતરંડાંમાં જાય છે અને તે રસ ખોરાક પચાવવામાં ઘણોજ અગત્યનો ભાવ ભજવે છે.

મોટાં આંતરંડાં

નાનાં આંતરંડાંમાં ચાવેલો ખોરાક તે નાનાં આંતરંડાનાં નીચલા છેડા સુધી પહોંચે છે. અને મોંટાં આંતરડાંમાં હજમ થયેલો ખોરાક હવાનો થાય છે તેટલી વખત દરમ્યાન ખાધેલા ખોરાકમાંથી શરિરને ઉપયોગી તત્વ લોહી સાથે મળી જાય છે. અને મોટાં આંતરડાંમાં જવાને માટે તૈયાર થયેલો પદાર્થ ઘણુકરીને નહીં પચી શકે તેવો ખોરાકનો ભાગ હોય છે. આ પદાર્થ જેમ જેમ મોટાં આંતરડાંમાં ઉતરતો જાય છે તેમ તેમ તેમાં ફેરફારો થતા જાય છે. થોડી અગર વધારે દુર્ગંધ મારતા પદાર્થો અને ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી દરરોજ ઝાડે ફરવું ઘણુંજ અગત્યનુ છે.

નહીં તો આ ઉત્પન્ન થયેલુ ઝેર લોહીમાં મળી જાય છે અને પછી શરિરના બધા ભાગમાં ફરી વળે છે. અને તેથી કરીને મ્હોંની વાસ દુર્ગંધ મારે છે. માથું દુ:ખે છે અને બીજા ઘણા રોગો થાય છે. કબજીયાતવાળાનો મ્હોંનો વાસ ઝાડાના જેવો આવે છે. આ ઉપરથી ખાત્રી થાય છે કે જે માણુસને કબજીયાત હોય છે તેના મોટા આંતરડાંમાં રહેલા પદાર્થનુ ઝેર આખા શરિરમાં ફરી વળેલું હોય છે. એ કહેવાની કંઇ જરૂર નથી કે આ ખરાબ ગંધાતા ઝેરો શરિરને ઘણુંજ નુકશાન કરે છે.

હજમ થયેલા ખોરાકનું લોહી સાથે મળીજવું:

ખોરાક જ્યારે પુરેપુરો પચી જાય છે, ત્યારે તે પાણીની માફક પ્રવાહી થઇ જાય છે. અને આ પ્રવાહી નાનાં આંતરડાંમાંને હોજરીના પડદામાં આવેલી લોહીની

નળીમાં ચુસાઇ જાય છે. જેમ પાણી સાથે ખાંડ ભળેલી હોય તે જાડા કપડાના ઘણા પડમાં થઇને જેમ ધીરેધીરે ગળાય છે તેની માફક ખોરાકનો બનેલો પ્રવાહી ધીરેધીરે ઉપર કહેલી લોહીની નળીઓમાં ચુસાય છે.

હજમ થયેલો ખોરાક લોહીમાં મળી જાય છે ત્યાર પછીથી તે લોહી વાટે શરિરના બધા ભાગોમાં ફરી વળે છે. અને એ રીતે ગરમી અને શક્તિ પેદા કરીને શરિરને—ઈન્જીનને—કોલસાની ગરજ સારે છે. શરિરના ઘસાયલા ભાગો કે જેને સમારવાની જરૂર હોય છે તેવા ભાગોમાં થઇને આ લોહી જેમ ફરતું જાય છે તેમ તેમ હજમ થયેલા ખોરાકમાંથી તેમાં રહેલા સમારકામને ઉપયોગી તત્વો તે તે ભાગોને પુરા પાડે છે.

આ ઉપરથી દેખાશે કે આપણું શરિર આપણે જે ખોરાક ખાઇએ છીએ તેનું બનેલું હોય છે ને તેથી કરીને સ્વચ્છ અને તંદુરસ્ત શરિરની જરૂર હોય તો આપણે ચોખ્ખો અને સ્વચ્છ ખોરાક ખાવો જોઇએ. એક નવાઇ જેવું તો છે કે ઘઉં, ચોખા અને બીજા ખાવાના પદાર્થો જે આપણે ખાઇએ છીએ તેમાંથી માંસ, પેસીઓ, હાડકાં અને મજ્જા તંતુઓ પેદા થાય છે. પણ ખરેખર તેમજ બને છે. આ ઉપરથી ચોખ્ખું સાબીત થાય છે કે સ્વર્ગમાં રહેલા સર્વ શક્તિમાન ને ડહાપણના ભંડારરૂપ ઇશ્વરેજ માણસનુ શરિર ઘડેલુ ને બનાવેલું છે. કારણકે આવી અજાયબ અને સંપૂર્ણ રીત કે જેથી આપણા શરિરને જોઇતી ગરમી અને શક્તિ અને સમારકામનો પદાર્થ પુરો પાડે છે. એવું શરિર કાંઇ અચાનક સંજોગોથી બનેલું હોઇ શકે નહિં. અથવા માણસ પણ તેવું સંપૂર્ણ શરિર બનાવી શકત નહીં.

ટીપ—પાણી પીવાની અગત્ય

ખોરાક મોટા આંતરડાંમાં આવે છે ત્યારે તેની સ્થીતિ અર્ધ પ્રવાહી હોય છે. નાના આંતરડાં તેમાંથી જોઇતો બધો પદાર્થ બધો ખેંચી લે છે અને હવે બાકી રહેલો પદાર્થ નાનાં આંતરડાં પુરતો શરિરમાંથી બ્હાર નીકળવાને તૈયાર થઇ રહેલો હોય છે. મોટા આંતરડાં ખોરાકના બાકી વધેલા ભાગમાંથી પાણીનો ભાગ ચુસી લે છે અને તે ચુસાયેલો પ્રવાહી ગુદાદ્વારા શરિરમાંથી બ્હાર ફેંકી દેવાને માટે તૈયાર થાય છે. આવી શોષણ ક્રીયાનું છેવટ એ આવે છે કે મોટાં આંતરડાંમાં રહેલો પદાર્થ થોડે ઘણે અંશે ઘટ્ટ થાય છે, મોટાં આંતરડાં સંકોચાય છે અને પહોળાં થાય છે. તે રીતે અંદર રહેલો પદાર્થ તેમાં થઇને પસાર થાય છે અને મોટાં આંતરડાંના નીચલા ભાગમાં આવે છે. જ્યાંથી તે પેઢુમાં આવેલા મોટા આંતરડાના ભાગમાં આવે છે. અહિં તે ઘણો વખત એટલે શરિરમાંથી બ્હાર કાઢી નાંખવામાં આવે ત્યાં સુધી રહેછે. આ રીતે પેઢુમાં રહેલો મોટાં આંતરડાનો

ભાગ ભંડારની ગરજ સારે છે. અને તેમાં ઝાડાનો પદાર્થ શરિર જ્યાંસુધી બ્હાર ફેંકી દેવાની જરૂર જુવે નહિં ત્યાંસુધી ભરાઈ રહે છે. કેટલાક માણસો કે જે ઘણુંજ ઓછુ પાણી પીએ છે તેમના શરિરમાં હજમ થયેલો ખોરાક મોટાં આંતરડામાં પહોંચે છે તે દરમ્યાન તેમાંનુ પ્રવાહી તત્વ ચુશાઇ ગયેલું હોય છે, એટલે મોટાં આંતરડાંને ઘણુંજ ઓછુ કામ કરવાનુ રહે છે અથવા માણસોને કબજીયાતનો રોગ લાગુ પડવાનો સંભવ હોય છે. કારણ કે મોટાં આંતરડાંમાં રહેલા પદાર્થ ને બ્હાર નીકળવાને માટે બહુ વખત લાગે છે.

આ ઉપરથી ભાર દઇને કહેવાનુ કે જોઇતા પ્રમાણમાં પાણી પીવાની ઘણીજ અગત્ય છે. કારણ કે તેમાંથી નાનાં આંતરડાંને જોઇતો પ્રવાહી મળી રહે છે. અને આ નાનાં આંતરડાને જોઇતા પ્રવાહીનો આધાર આપણે જોઇતા પ્રમાણમાં પાણી પીએ તેના ઉપર રહેલો હોય છે. આ હકીકત એક ગોળ ગુંડાળાની માફક એક બીજા ઉપર આધાર રાખે છે. નાનાં આંતરડાંમાં ખોરાકની સાથે ભળવાને માટે જોઇએ તે કરતાં વધારે પાણી પીવાયું હોય તો તે વધારેનુ પાણી ચુસાઇ જાય છે અને તેને બ્હાર કાઢનારા અવયવો (મુત્રાશય) મારફત નીકળી જાય છે, જ્યારે બીજી તરફ જોઇએ તે કરતાં ઓછું પાણી પીવાયું હોય તો મોટાં આંતરડાંમાં જતા ખોરાકમાંથી પાણીનો ભાગ પહેલેથી ચુસાઇ ગયેલો હોય છે, જેથી કરીને મોટાં આંતરડાં પોતાનુ કામ બરાબર કરે તે હેતુથી ઘણા પ્રમાણમાં પાણી પીવું જોઇએ. તેથી ધડો લેવાનો કે પુષ્કળ પાણી પીવું જોઇએ. (તંત્રી.)

દાંત અને તેની સંભાળ કેવી રીતે લેવી?

જ્યારે બચ્ચું છ કે સાત મહીનાનુ થાય છે ત્યારે દાંત દેખાવાની શરૂઆત થાય છે. એક વરસની ઉંમરે બચ્ચાંને છ દાંત હોવા જોઇએ. દોઢ વરસે બાર, બે વરસે સોળ, અને અઢી વરસે બધા વીશ દુધીયા દાંત તેને હોવા જોઇએ. જ્યારે બાળકની ઉંમર છ વરસની થાય છે ત્યારે કાયમના દાંત દેખાવાની શરૂઆત થાય છે. પહેલા ચાર કાયમના દાંત, દુધીયાં દાંતની પાછળ ઉગેછે, પછી દુધીયા, આગલના દાંત ઢીલા પડી નીકળી જાય છે અને કાયમના આગલા દાંત તેમની જગ્યા લેવાને અંદર ઉગે છે. પછી બધા દુધીયા દાંત પડી જાય છે અને કાયમના દાંત તેમની જગા લે છે.

બચ્ચાંઓના દાંતની સંભાળ રાખવી જોઇએ, અને તેમને સાફ રાખવા જોઇએ. તેમની જગ્યાએ કાયમના દાંત આવવાનો વખતે આવે ત્યાંસુધી તેઓ ટકવા જોઇએ. દુધીયા દાંતની સંભાળ નહિ રાખવાની બેદરકારીથી ઘણા લોકોને બેડોળ અને કદરૂપા દાંત હોય છે. અને તેનુ પરીણામ એ આવેછે કે જાથુના દાંત નીચે ઉગવાને અને જગ્યા લેવાને તૈયાર થાય ત્યાર પહેલાં આ દુધીયા દાંતો ચાલ્યા જાય છે. અને ત્યારપછી જ્યારે જાથુના દાંત આવે છે ત્યારે તેનો આકાર વાંકો હોય છે ને ક્યાંતો આગળ કે પાછળ નીકળી આવે છે.

જાથુના દાંતની સંખ્યા બત્રીસ છે. ચાર મ્હોટા પાછળના દાંત સત્તર કે અઢાર વરસની ઉંમર સુધી દેખાતા નથી. આ જાથુનાં દાંત બધા જીંદગીના અન્ત-સુધી ટકવા જોઇએ. નાક, કાન, કે આંગળી જેવાજ શરિરના ઉપયોગી ભાગ દાંત છે અને આ બીજો કોઇ ભાગ ગુમાવ્યાથી જેમ શરિર અપંગ થાય છે તેમ ખરેખર એક દાંત ગુમાવ્યાથી પણ તે અપંગ થાય છે.

દાંતનો ઉપયોગ

દાંતનુ કામ ખોરાક ચાવવાંનુ છે. એટલે તેના બહુ ઝીણા કણાકરી લાળ સાથે મેળવી તેની પચનક્રિયા શરૂ કરવાનુ છે. બોલવામાં પણ દાંત મદદ કરે છે. કારણકે તેઓ પડી ગયા પછી કેટલાક અક્ષરનો ઉચ્ચાર સ્પષ્ટ બોલાતો નથી. દાંતનો ઉપયોગ એટલો બધો અગત્યનો છે અને આરોગ્યનો તેઓના ઉપર એવો સંબંધ છે કે યુરોપની એક મોટી પ્રજામાં જેટલી નિયમીત રીતે દરરોજ બંધુક તપાસ-

વામાં આવે છે તેવીજ રીતે દરરોજ સૈનિકના દાંત ત્થા દાંતનુ બ્રશ તપાસવામા આવે છે. વીમેા ઉતરાવેલા માણુસેાના દાંતની મફત સંભાળ રાખવા માટે કેટલીક જીંદગીની વીમા કંપનીએા દાંતના દાકતરેા રાખે છે. કેમકે તેઓને એવું જણાય છે કે ખરાબ દાંતથી આવતી માંદગી અને મરણુને માટે નાણાં આપવા કરતાં આ સસ્તું પડે છે.

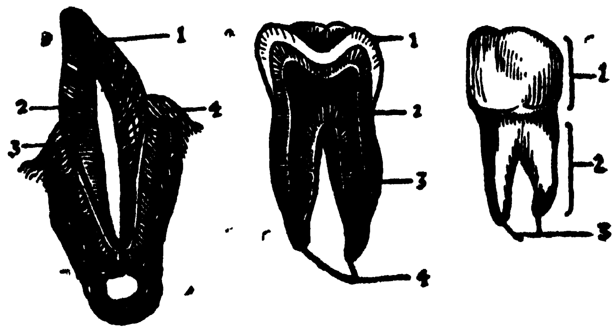
અસ્વચ્છઅને સડતા દાંત આરેાગ્યને નુકસાન કરે છે.

દાંત દરરેાજ સાફ ન રાખનાર દાંત ખેાતરણીથી દાંતને ખેાતરે તેા અને તેની વાસ તપાસે તેા દાંતમાં કહેાવાતા પદાર્થ છે એવી તેની ખાત્રી થશે દાંતમાંના આ કહેાવાતા પદાર્થોમાં સુક્ષ્મ જંતુએા પેદા થાય છે. આ જંતુએા ખેારાક ચાવવામાં આવે છે ત્યારે તેની સાથે ભળી જાય છે. અને ખેારાક ગળેથી ઉતરે તેની સાથે જંતુએા જઠર અને આંતરડાંમાં ઉતરી પડે છે. અહિં તેએા કહેાવાય છે જે ખેારાકને ખાટેા બનાવે છે અને અપચેા કરે છે ત્થા જઠરને નુકશાન કરે છે. દાંતમાંના સુક્ષ્મ જંતુએા ટેાનસીલ, નાક, કાન, ફેફસાં સુધી પણ પહેાંચે છે અને જુદા જુદા અંગેામાં રેાગ પેદા કરે છે. જ્યારે કેાઈ માણુસના દાંત સડેલા હેાય છે ત્યારે જે શ્વાસ તે અંદર લે છે તે દાંતમાંથી નીકળતી ગંદી અને ઝેરી હવા એાથી ભરપુર હેાય છે. આ ગંદી હવા ફેફસામાં જાય છે, અને ત્યાં નુકશાન કરે છે. એટલુંજ નહીં પણ ત્યાંથી લેાહીમાં પ્રવેશ કરે છે. અને આખા શરિરમાં નુકશાન કરે છે. ક્ષય અને બીજા ઘણા રેાગના ઉપચારમાં દાકતરે પહેલી ચીજ એ કરવાની છે કે દાંતને રેાજ બ્રશથી સાફ કરવાનાં ઇલાજ બતાવી અને સડી ગયેલા દાંતને કાઢી નાંખી અથવા પુરી દઇ દરદીના દાંત સારી સ્થીતિમાં લાવી દેવા. દાંતની આ શરૂઆતની સંભાળ વિના શારીરિક મજબુતી ઉભી કરવાને અને રેાગથી ઉત્પન્ન થયેલુ નુકશાન દૂર કરવાને પુરતુ પેાષણુ શરીર મેળવી શકે નહીં.

દાંતમાં સડેા શાથી ઉત્પન્ન થાય છે.

દાંતમાં ખેારાકના કણુ ભરાઈ રહી જવાથી દાંતને સડેા લાગે છે. જ્યારે દાંત સડવા માંડે છે તે વખતે જેમ એક ટેાપલીમાંની એક સડેલી કેરી તેની સાથેની બીજી સારી કેરીને પણુ સડાવે છે તેમ જોડેના બીજા દાંતને સડવાને વાર લાગતી નથી. ખેારાકના કણેા પેઢાંને છેડે દાંતની વચ્ચેના ભાગમાં અને દાંતની દળવાની સપાટીના ખાડામાં ભરાઈ રહે છે. પેઢાને છેડે જંતુએા પેદા થવા માંડે કે તરત તે પેઢાં ઢીલાં પડે છે, ને દાંતના મુળીયાના ભાગને ખુલ્લા પાડે છે. પેઢાંને દાંતની વચ્ચેની ફાટેા જેમ જેમ મેાટી થતી જાય છે તેમ તેમ તે ફાટેા જંતુએાને માટે ઉત્તમ સ્થાન થઇ પડે છે, અને તે એટલાં બધાં ત્યાં ઉત્પન્ન થાય છે કે એ ફાટેા

ખરાબ પરૂથી ભરાઇ જાય છે. જ્યારે કાંઈ ગરમ અગર ઠંડી ચીજ ખાવામાં આવે છે કે દાંત દુ:ખે છે. પછી તે આખરે એટલા ઢીલા થઈ જાય છે કે તે દાંત નકામા થઇ જાય છે અને તેને કાઢી નાખવા પડે છે. પાન ખાવાની ટેવ ઘણી નુકશાન કારક છે. એથી ગંદી થુંકવાની ટેવ પડે છે. ખોરાક સાથે સામેળ થતો લાળનો મોટો ભાગ પાન ચાવતી વેળા વ્યર્થ જાય છે. પાન સાથે વપરાતો ચુનો પેઢાને સંકોચે છે અને દાંત ઢીલા પાડી સડાવે છે. પાન ઘણાં વરસ ખાધા છતાં કેટલાકના દાંત સારા રહે છે એથી કાંઇ પુરવાર નથી થતું કે તે નુકશાનકારક નથી. જેમકે અફીણનો ઉપયોગ કરતા કેટલાક માણસો ઘણા વરસ જીવે છે તેથી એમ સાબીત થતું નથી કે અફીણ નુકશાન કર્તા નથી.



૧ દાંતની સફેદી ૨ દાંત ૩ સીમેન્ટ ૪ ડેન્ટલ પેરીઓસ્ટમ
૧ દાંતની સફેદી ૨ દાંતના ગર્ભ ૩ દાંત ૪ દાંતના મજ્જા તંતુ
૧ કાઉન ૨ મુળ ૩ દાંતના મજ્જા તંતુ

દાંતની કેવી રીતે સંભાળ રાખવી

જેટલી વખત દાંતનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તેટલી વખત દાંત સાફ કરવા અને ઓછામાં ઓછા સવારે તથા સુઈ જતા પહેલાં રાત્રે સાફ કરવાજ. એક લાકડાની ખોતરણીથી (લોખંડની ખોતરણી કદી વાપરની નહિ) દાંતની વચ્ચેના ખાડાઓમાંથી ખોરાકના કણ કાઢી નાંખવા, અને સાધારણ સખત બ્રશ (પીછી) ને પાણીથી સાફ કરવા. દાંતને ખાડાઓવાળા ને ઉપર નીચે બરાબર સાફ કરવા અંદરને બ્હારની બાજુએ સપાટીઓ ઘસવી. ખાડાઓમાં બ્રશના વાળને જવા દેવા. અને તેમાં ખોરાકના સઘળા કણો ભરાયા હોય તે કાઢી નાંખવા. દાંત ખોતરણીથી ખોરાકની ચીજો દાંતમાંથી નીકલી શકતી નહિ હોય, તે જીણા રેશમ અથવા શણના દોરાને ફાટમાં દાખલ કરી કરવતથી વ્હેરતા હોઇએ તેવી રીતે ફેરવવાથી કાઢી શકાશે.

બવાજુના છેડાઓ પણ ઘસવા જોઇએ. પ્રથમ વખતે જો જરા લોહી નીકલે તો તેથી કાંઇ નુકશાન થવાનુ નથી. થોડો વખત દાંત ઘસ્યા પછી તે એની મેળે સખત થઇ જશે. ઓછામાં ઓછું દિવસમાં એક વખત કોઇપણ જાતનુ દંતમંજન વાપરવું જોઇએ. ચાકના ભુકાસાથે, ઓરીસના મુળીયા સાથે થોડો ભુકો અથવા સુગંધી સાફ તજનુ તેલ ઉમેરવાથી કોઇપણ સ્ટોર એટલે દુકાનેથી લાવીયે તેવું દંતમંજન થાય છે. (જુઓ પ્ર. ૫૦ દવા નં. ૧૪) દાંત સાફ કરવામાં ઘરમાં વપરાતુ મીઠું એ વાપરવામાં સારો પદાર્થ છે. દાંતના બ્રશ ઉપર પુષ્કળ જથો છાંટી જેમ દાંતનુ મંજન વાપરીયે છીએ તેમ વાપરવું.

દાંત સાફ કર્યા પછી બ્રશમાં મીઠું ઘસવું, અને બીજી વખતે બ્રશને ઉપયોગમાં લેતા સુધી રહેવા દેવુ. આ પ્રમાણે નહી કરે તો દાંતને બ્રશ ઘણો ગંદો થઇ જશે. અને એવા ગંદા બ્રશથી દાંત સાફ કરવાથી દાંતનો ફાયદો થવાને બદલે નુકશાન થશે. દાંત સાફ કરવા માટે ઉકાળ્યાવિના પાણીનો કદીપણ ઉપયોગ કરવો નહી. વગર ઉકાળેલા પાણીમાં જંતુઓથી ઝાડાનો રોગ અથવા કોલેરા થવાનો સંભવ છે. કેટલીક જગાએ તો સાધારણ રીતે જોવામાં આવે છે કે હાથ મોઢું ધોનાર માણસો મોંઢું સાફ કરવા સારૂ તલાવમાંથી અથવા કોઇ વાસણમાંથી કોગલા કરવાનુ પાણી લે છે. આ ઘણી ગંદી રીત છે. વળી એ રીતો ગંદી છે એટલુંજ નહિ, પણ જે કારણથી વગર ઉકાળેલુ પાણી જોખમ કારક છે, તેજ કારણથી તે જોખમ વાળું છે કેમકે જો કે પાણીનો કોગળો બ્હાર કાઢી નાંખવામાં આવે છે પણ તેમાંનું તમામ પાણી બ્હાર કાઢી શકાતું નથી. ઝાડો, ટાઇફોઇડ, અગર કોલેરા ઉત્પન્નથવા જેટલું પાણી મ્હોમાં રહી જાય છે. જ્યારે દાંત સડવા માંડે ત્યારે દાંતના ડાકતરથી તે એકદમ પુરાવા જોઇએ. જેમ જલ્દીથી એ કામ થાય તેમ સારૂં. કેમકે એક મોટા ખાડા કરતાં એક નાના ખાડાને પુરવામાં થોડો ખર્ચ થાય છે, અને દુઃખ પણ ઓછું થાય છે. જો ખાડો ન્હાનો હોય તે વખતે દાંત પુરવામાં નહીં આવે તો એકલો તેજ દાંત નહિ પણ તેની બે બાજુના દાંત તો ઘણું ખરૂં સડશે અને પડી જશે. દરરોજ ઓછામાં ઓછા બે વખત દાંત સાફ કરવા સારા છે અને દાંતના દર્દોનુ દુઃખ ભોગવવા ત્યા પાડી નાંખવા પડે તે અને નવાં ચોકઠાઓ બેસાડતાં જે ખર્ચ કરવો પડે તે કરતાં જેવા તે સડવા માંડે કે તૂર્ત દાંતના ડાકતર પાસે સુધારવવા તે સારૂં છે. બનાવટી કૃત્રીમ દાંત કુદરતી દાંતથી ઘણુ થોડું કામ આપે છે.

પ્રકરણ ૫ મુ

ખોરાક અને ખાવા વિષે:

શરિરને પોષણ આપવા સારૂ જરૂરના ખોરાકના ત્રણ સામાન્ય ભાગ પાડી શકાય છે. (૧) કફ્ બોહાઇડ્રેટ (સ્ટાર્ચ-હાર કાંજી વાલો ખોરાક) (૨) પ્રોટ્રીયોડ (જેમકે ઈંડાની સફેદી) (૩) ચરબીવાલા (તેલો). આ ઉપરાંત શરિરને પાણીની જરૂર છે. અને મીઠા જેવા ક્ષાર ખનીજના થોડા જથ્થાની પણ જરૂર પડે છે, તેમજ "વિટામીનસ" ના થોડા જથાની પણ જરૂર પડે છે. 'વિટામીન્સ' શાકભાજી માંથી અને ફળોમાંથી મળે છે. આ ખોરાકના દરેક જાતના અમુક જથ્થા શરિરને મળવાજ જોઇએ. આ કારણથી એકજ ખોરાક જેમ કે ચોખા એકલા અથવા બટાટા એકલા શરિરને પુરી રીતે પોષણ આપી શકતા નથી. ઘણા માણસો ફકત ચોખા ઉપર ખોરાકનો આધાર રાખી તેનાથી પોતાની જાતને ઇજા આપે છે. કઠોળ, ઘઉં, દાળ, ઇંડાંને શાકભાજી ચોખા સાથે ખાવા જોઇએ, નહિં તો શરિરને તંદુરસ્ત રાખવા પુરતુ પોષણ મળશે નહિં. માણસની ઉત્પત્તિ બાઇબલમાંના (ખ્રીસ્તી ધર્મ પુસ્તક) લખાણમાં લખ્યું છે કે તેનો ખોરાક ફળ અને અનાજ અને ઠોટલાવાળાં ફળ છે. માણસને સર્વજ્ઞ સરજનહારે પેદા કર્યો છે અને એ દેખીતું છે કે જેણે માણસનુ શરિર પેદા કર્યું તેણે માણસને માટે સારામાં સારોને લાયક ક્યો ખોરાક છે તે જાણ્યું હતું. ફળ અનાજ અને ઠોટલાવાળાં ફળના ખોરાક ઉપર શરિર મજબુત અને પુરૂ તંદુરસ્ત રાખી શકાય અને તે માટે તો માંસનો ખોરાક જરૂરનો નથી તે બતાવનારો પુરતો પુરાવો છે. ખોરાકને માટે સારામાં સારૂ અનાજ ઘઉં, દાળ, કઠોલ, ચોખા, મકાઈ, અને જુવાર બાજરી છે.

ખોરાકમાં વપરાતા સારામાં સારા ઠોટલાના ફળો અખરોટ, મગફળી, શીંગો, કાજુ, બદામ, પીકન્સ, ઠોક્ સાધારણ ખોરાક તરીકે ખાણા વખતેજ ખાવી જોઇએ. તેને સારી રીતે ચાવી ચાવીને ખાવા જોઇએ. સારામાં સારાં ફળો, નારંગીઓ, કેલાં, કેરી, સફરજન, દ્રાક્ષ, અનનશ, પીચ, જમરૂખ ને અંજીર છે. ફળો ખોરાકની ચીજ તરીકે ઘણાં કીંમતી છે. તેઓ લોહીને સ્વચ્છ અને ચોખ્ખું રાખવામાં મદદ કરે છે. અને આંતરડાંનુ કામ નિયમીત કરવામાં પણ મદદ કરે છે બજારમાં ખરીદેલાં ઘણાં ફલો જ્યારે કાચાં ખાવામાં આવે ત્યારે ઉકલતા પાણીમાં પહેલાં બોળવાં ને પછી તેની છાલ કાઢવી. કેટલાંક ફળોને રાંધવા કે શેકવામાં આવે છે ત્યારે ઉત્તમ બને છે. કેટલાક કચ્ચા ખોરાકો જેવાકે કચ્ચાં ફલ અને કાચાં શાક, માણ-

આના ખોરાકનો જરૂરનો ભાગ છે કેમકે આ કાચા ખોરાકમાં 'વિટામીન્સ' હોય છે. એ ખાસ જરૂરનુ છે કે છોકરાંઓને તાજાં ફલ અને તાજાં શાક ખાવામાં આપવા જોઇએ, કેમકે સારી રીતે શરિરની વૃદ્ધિ સારૂ આ પદાર્થોમાં જે કાંઈ વસ્તુ છે તે મળવી જોઇએ. ઈંડાંને દુધ પણ ઉત્તમ ખોરાક છે: ઘણાં નાનાં બાલકો માટે દુધ પુરતો ખોરાક છે. પીતા પહેલાં દુધને હંમેશાં સારૂં ઉકાળવું જોઇએ. ઉકાળ્યા પછી પીતા પહેલાં પાંચ છ કલાકથી વધારે વખત દુધ રહેવા દેવું જોઇએ નહિ. કેમકે દૂધમાં જંતુઓ ઘણી ઝડપથી ઉત્પન્ન થાય છે.

ખોરાક તરીકે માંસ:—

ખોરાક તરીકે માંસની કિંમતના સંબંધમાં એવું ધારવું ભૂલ ભરેલું છે, કે માણસના ખોરાકની એ જરૂરની ચીજ છે. જે દેશોમાં હવા સમશિતોષ્ણ કે ગરમ છે ત્યાં બીજા ખોરાકો જથાબંધ પુરતા છે. કે જે માંસ કરતાં સસ્તા છે અને વધારે ચોખ્ખાને વધારે પુષ્ટિકારક છે.

હાલના વખતમાં ફકત થોડાંજ જનાવરો છે કે જેનું માંસ ખોરાક તરીકે વપરાય છે. તે રોગી જાનવરોનું નથી હોતું ગાયને ભુંડ જેવાં જાનવરને જે રોગ માણસોને દુખી કરે છે તેજ રોગો ઘણું ખરૂં થાય છે. આવા રોગિષ્ટ જાનવરોનુ જે કોઈ ખાય છે તેઓને તે ઢોરોનો રોગ લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે. કેટલાક દેશમાં ડુક્કરનુ ગોસ ખોરાક તરીકે વપરાય છે. ને તેમ છતાં ડુકકર દુનીયામા હયાત જાનવરોમાં ગંદામાં ગંદુ પ્રાણી છે. દરેક જાતના કોલસા અને ગંદા પદાર્થ તે ખાય છે ને ગંદી જગામાંજ આલોટે છે. હાલનાં જે પુરાણા જુના ગ્રંથો મલી આવેછે તેમાંના એકમાં માણસના ખોરાક વીષે લખ્યું છે અને તેમાં ચોકસ કરેલું છે કે ડુકકર અસ્વચ્છ પ્રાણી છે. તેનુ માંસ ખોરાક તરીકે વાપરવું નહિ.

ઘણા લોકો ભૂલથી એમ માને છે કે બીજા કોઈ ખોરાક કરતાં માંસમાં પોષણનું તત્વ વધારે છે. અમેરિકાના વિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓએ ચોકકસ તપાસથી શોધી કાઢયું છે કે તે ખરૂં નથી, કેમકે માંસના ખોરાકના પાંચ શેર કરતાં એક શેર ભોંયશીંગ ખોરાકનું તત્વ વધારે·છે. આ ઉપરથી માલમ પડશે કે માંસનો ખોરાક ઘણાં ખર્ચાળ ખોરાક છે. જો બને તો ફળ, અનાજ, કોક અને શાકભાજી વાપરવામાં આવે તો વધારે સારૂં છે; અને તેથી ખરચમાં બચાવ થાય એટલુંજ નહિ પણ માંસના ખોરાકના ઘણા છુટા ઉપયોગથી ઘણી વખતે જે ઘણા નુકશાન કારક પરિણામ આવે છે તેમાંથી બચી જવાય છે.

ખોરાક પકવવા વિષે

પાકા ફળ, અને કોઈ સિવાયના ઘણા ખોરાકો ખાવા પહેલાં પકવવાં જોઈએ. પકવવાથી ત્રણ ચીજ બને છે. એક તો ઘણા ખોરાક ઉપર જે પુષ્કળ રોગ ઉત્પન્ન કરે એવા જંતુઓ મળી આવે છે તેનો નાશ થાય છે. બીજું પકવવાથી ખોરાક વધારે સ્હેલાઈથી પચે તેવો થાય છે. કેટલાએક ખોરાક જેવાકે, ઘઉં, દાળ અને કઠોળ એવી ચીજો કે જે માણસની પાચન કરતી ઈંદ્રિયો જ્યાંસુધી તે રંધાય નહિ ત્યાંસુધી પાચન કરી શકતી નથી. ત્રીજી બાબત એ છે કે પકવવાથી ખોરાક વધારે સ્વાદિષ્ટ બને છે, કેમકે ઘણા કાચા ખોરાકો જેવાકે ચોખા, કઠોળ, ઘઉં અને બાજરી જો કાચાં ખાવામાં આવે તો પકવવાથી જે તેનો મધુર સ્વાદ આવે છે તે કાચાથી આવતો નથી.

ખોરાક રાંધવાની સામાન્ય ત્રણ રીત છે. ઉકાળીને (વરાળથી પકવીને) અથવા શેકીને અને તળીને.

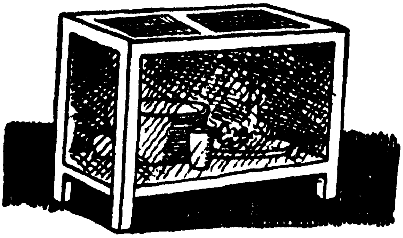
તળવુંએ કામ પકવવાની ઘણી અસંતોષકારક રીત છે, કેમકે જ્યારે આ રીતે ખોરાક ઘણી જલદીથી તૈયાર થાય છે, પણ આવી રીતે મળેલા ખોરાક ખાવા કરતાં તેને રાંધવામાં વધારે વખત લેવો એ વધારે સારૂં છે, કેમકે તળેલા ખોરાકથી પાચન-ક્રિયાના અંગોને નુકશાન થાય છે. તળવાની રીતમાં જે તેલ વાપરવામાં આવે છે તે ખોરાકના દરેક અણું ઉપર ઢાંકણુ તરીકે બાઝી જાય છે, જાણેકે તેને તેલથી રંગ્યા હોય. જ્યારે આવા તેલના ઢાંકણુમાં બોળેલા ખોરાક પેટમાં પહોંચે છે ત્યારે તે પચી શકતા નથી, કેમકે પેટનો પ્રવાહી પદાર્થ તેલને પચાવી શકતો નથી. તેનું પરિણામ એવું આવે છે કે તળેલા ખોરાક પેટમાં એક બે કલાક રહે છે ને પછી ઘણું કરીને વિકાર થવા માંડે છે, અને તેથી દુ:ખ ઉત્પન્ન થવા માંડે છે, અને બસત્રા થાય છે. તળેલા પદાર્થો ચાલુ વાપરવામાં આવવાથી અજીર્ણનો રોગ લાગુ પડે છે.

ખોરાકને બરાબર પકવવાને કુંટુબની તંદુરસ્તી સાથે ઘણો સંબંધ રહે છે, એ ઘણી દુ:ખની વાત છે કે રાંધવાની ઓરડીની સ્વચ્છતા ઉપર લોકો વધારે ધ્યાન આપતા નથી; અને સારૂં રાંધી જાણતા માણસોને રાખતા નથી. ઘણા લોકો ઘર બાંધતી વખતે ઘરના બીજા ભાગ ઉપર ઘણો પૈસો ખર્ચે છે; પણ રાંધવાની જગ્યાના સંબંધમાં એક નાનો પડુંપડુ થઇ જતો અને ઘણી વખત ગંદા ઓરડા રાખે છે, અને તેમાં કોઈ કોઈ વખતે તો બારીઓ હોતી નથી અથવા હવાના માર્ગ (જાલીયાં) હોતા નથી: આવા રસોડામાં ચોકખો સ્વચ્છ ખોરાક તૈયાર થઇ શકે નહિ. રસોડું એ ઘરનો સારામાં સારો ઓરડો હોવો જોઇએ; બારીઓ પણ મૂકવી જોઇએ કે જેથી સૂર્યનો પૂરતો તડકો અંદર આવી શકે. જમીન, દિવાલ

અને છજું ચોકખાં રાખવાં જોઇએ. દિવાલ અને છજાંને વારેવારે ચુનો ટોળાવવો જોઇએ. કચરો અને ગંદા પાણી સારૂ ડાલ ઢાંકણ સાથેનાં વાસણ રાખવાં જોઇએ. કચરો અને ગંદુ પાણી આપણા ઘરના દરવાજાની છેડે નજદીક અથવા બાજુએ અથવા જમીન ઉપર નાંખવાં નહિ, કેમકે એથી જગા ગંદી થઇ જાય છે, ત્યા માખીઓ ઉત્પન્ન થાય છે; અને રોગ ઉત્પન્ન કરે એવા જંતુઓ જલ્દી ઉત્પન્ન થાય છે.

જેની બાજુ અને દરવાજા જાળીના બનેલા હોય તેવા કબાટની જોગવાઈ રાખવી, અને તેમાં ખોરાક મૂકવો, કે જેથી માખી અને બીજાં જીવડાં ખોરાકની ઉપર બેસે નહિ. (નીચેનું ચિત્ર જુઓ) ઉંદર, કોળ, માખી, કીડી અને બીજાં ઝીણાં જીવડાંઓ ઘણાં ગંદાં હોય છે. તેઓ સઘળાંના પગ અને શરીર ઉપર દરેક જાતની ગંદવાડ તથા ઝેરી પદાર્થો હોય છે. તેઓ ખોરાક ઉપર પોતાનો મેલ મૂકી જાય છે. વિષ્ટા ઉપર એકવાર બેઠેલી માખીઓ ઘરમાં આમતેમ ઉડી રાંધણીના ખોરાક ઉપર બેસે છે. એ દેખાવ સામાન્ય નથી. આ કારણથી ખોરાક એવી જગાએ રાખવો જોઇએ કે જ્યાં ઉંદર અને માખી વગેરે પહોંચીશકે નહિ. રસોઇઆએ સઘળે વખતે ચોકખાં કપડાં પહેરવાં જોઇએ.

ચોખા અને શાકભાજી ચોકખા પાણીમાં પુષ્કળ ધોવાં જોઇએ. તલાવના અથવા વહેવાનાં ગંદા પાણીમાં ધોવા જોઇએ નહિ. થાલીઓ ધોવામાં અને સાફ કરવામાં વપરાતાં કપડા બદલવા જોઇએ, અને તેને દરરોજ ધોવાં જોઇએ અને પછી થોડી મિનિટ સુધી ઉકળતા પાણીમાં રહેવા દેવા જોઇએ. તેને એવી જગ્યાએ સુકવવા મૂકવાં જોઇએ કે જ્યાં તેના ઉપર માખી બેસીશકે નહિ. થાલી અને બીજાં રાંધવાના વાસણોને ધોયા પછી તેના ઉપર ઉકળતું પાણી રેડવું જોઇએ, અને પછી ચોકખાં કપડાંથી લૂછવાં જોઇએ



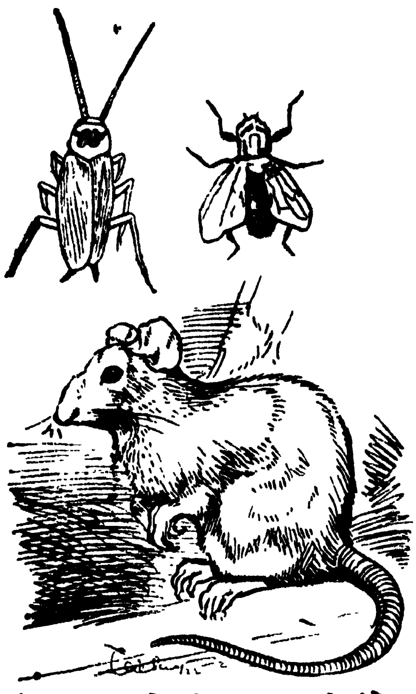
બધી જાતના ખોરાકને ઝાળી વાળાં પડદાથી ઢાંકી રક્ષણ કરવું

ખોરાક પકવ્યા પછી તેજ દિવસે ખાવો જોઇએ, કેમકે જ્યારે હવા ગરમ હોય છે ત્યારે ઘણા રાંધેલા ખોરાકો જલદીથી બગડી જાય છે. બગડેલો અને સડેલો ખોરાક કદીપણ ખાવો નહિ. ખોરાક ઉપર જંતુઓ ઉત્પન્ન થવાથી તે સડી જાય છે. આ જંતુઓ ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે, અને જો આવો ખોરાક ખાવામાં આવે તો અતિસાર અને બીજાં આંતરડાના રોગ લાગુ પડે છે. વળી

એ પણ જાણવું જોઇએ કે ખારાક બગડેલેા હોય છે છતાં પણ તેમાંથી ખરાબ વાસ આવતી નથી અથવા સ્વાદ ખરાબ થતેા નથી.

ખાવા વિષે

જે ઓરડામાં ખેારાક લેવામાં આવે છે, તે ઓરડો સ્વચ્છ હોવેા જોઇએ. મેજ અને ખાવાનાં વાસણેા સ્વચ્છ હોવા જોઇએ. મેજની આસપાસ માબાપ અને છોકરાંઓએ સાથે બેસવું જોઇએ અને ખાતી વખતે આનંદની વાત કરવી જોઇએ. કેમકે જો મગજ શાંત અને સુખી હશે તેા ખેારાક વધારે સ્વાદિષ્ટ લાગશે અને સારી રીતે પાચન થઇ શકશે. ખેારાક ધીમેથી ખાવેા અને પુરે-પુરેા ચાવવેા. ખેારાક ખાવાનેા વખત નક્કી કરી રાખવેા; પછી તે દહાડામાં બે વખત અથવા તેા ત્રણ વખત હોય. સાંજનેા ખેારાક હલકેા હેાવેા જોઇએ, અને સાધારણ રીતે સાંજના સાત વાગ્યા કરતાં મોડું ખાવું જોઇએ નહિ. રાત્રે મેાડેા ખેારાક ખાવામાં આવ્યેા હોય તેા અન્નમાર્ગમાં દુઃખ ઉત્પન્ન થાય છે, કેમકે રાત્રે ખેારાક પચાવનાર અવયવેા થાકી જાય છે, અને જેવી રીતે શરીરના બીજા અવયવેા ને આરામની જરૂર છે તેવીજ રીતે તેને પણ આરામની જરૂર છે. અપચા અને પાચનક્રિયાના અવયવેાના રેાગેા મેાડી રાત્રે ઘણેા ખેારાક ખાવાથી અને ખાધા પછી તરત સુવાની ટેવને લીધે થાય છે.



ઉંદર, માખી અને વાંદા તન્દુરસ્તીને હંમેશા નુકશાન કર્તા છે

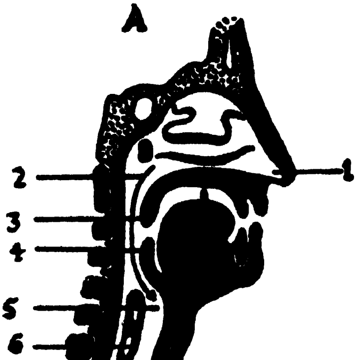
ખેારાક પાચન કરનારા અવયવેા ને આરામ લેવાને કેટલેાક વખત જોઇએ. જે છેાકરાંને મીઠી અને એવી ચીજો બે વખતના ખાણા વચ્ચે આપવામાં આવે છે, તેને પેટમાં દુઃખાવેા થાય છે; અને તેને પરિણામે મરડેા થાય છે. આઠ વરસથી ઉપરના કેાઇપણ છેાકરાને ત્રણ વખત ખાવાનું મળે તેા બસ છે; અને કેાઇપણ બે ખાણા વચ્ચે બીજું કેાઇપણ ખાવાનું આપવું જોઇએ નહિ.

એકજ ખાણા વખતે ઘણી જાતની ખોરાકની ચીજો ખોરાક પચાવનારા અવયવોને નુકશાન કરે છે. કેટલાક ખોરાક એવા છે કે તે સારા છે અને સારી રીતે બનાવ્યા હોય તો સહેલાઈથી પચી શકે છે; પણ કેટલાક ખોરાક ખોટી રીતે પકવેલા હોવાથી અને તેઓને બીજા ખોરાકની ચીજો સાથે લેવાથી બરાબર હજમ થઈ શકતા નથી.

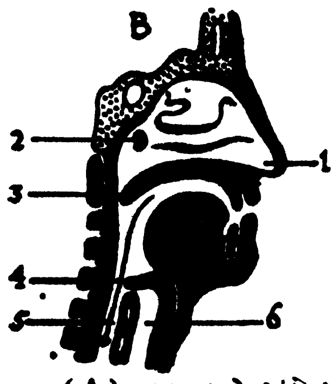
પ્રકરણ ૬ ઠું

શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાનાં અંગો

A



B



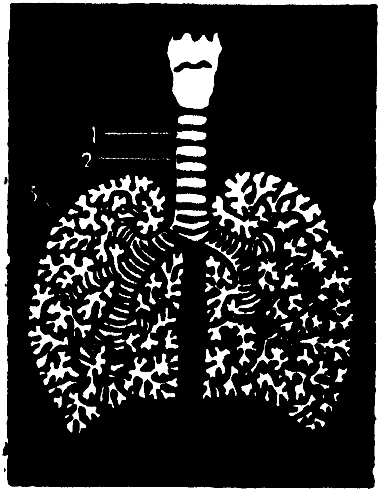
એક માણસ ખોરાક વિના કેટલાક અઠવાડીઆ જીવે અને કેટલાક દિવસ સુધી પાણી વગર જીવે પણ ડુબતી વખતે અને શ્વાસરૂંધનમાં બને છે તેમ જ્યારે હવાની પૂર્તિ (આવક) બંધ પાડવામાં આવે છે, અથવા પડે છે ત્યારે થોડીજ મિનિટમાં મૃત્યુ થાય છે. આ ઉપરથી માલમ પડે છે કે શરીરને હવા હંમેશાં મળ્યા કરવી જોઇએ. અગ્નિને જો કંઈ હવા મળે નહિ તો બળશે નહિ. આ વાત એક મીણબત્તીને સળગાવી તેને એક પહોળા મોઢા વાળી ખાલી શીશાથી ઢાંકી દેવાથી ને પરિણામ જોવાથી સાબીત થશે. બત્તી થોડા વખતમાં બળતી બંધ પડશે. અગ્નિને બળતો રાખવામાં તેમજ જીંદગીને ચાલુ રાખવામાં હવાની જરૂર છે. આપણે હવાને ફેફસામાં લઇએ છીએ તેથી હવામાંનો ઓકશીજન નામનો પ્રાણવાયુ ફેફસામાં ભળે છે. એ પ્રાણવાયુ એક જાતનો એવો વાયુ છે કે જે દેખાતો નથી. જ્યારે હવા ફેફસામાં શ્વાસથી લેવામાં આવે છે ત્યારે પ્રાણવાયુ લોહીમાં મળી જાય છે અને શરીરના સઘળા

(A) ભાગ જ્યારે શ્વાસોશ્વાસ થાય છે ત્યારે હવાના માર્ગની સ્થીતિ બતાવે છે. ૧. નસકોરાં. ૨. અંદર લીધેલી હવાનો રસ્તો બતાવે છે. ૩. કાકડો. ૪. ઘાંટીમાં હવા પેસી શકે તે સારૂ, તેના ઉપલાં ભાગ પરનુ પડ. એપીગ્લીટીસ. ઉંચી થાય છે. ૫. ઘાંટી. ફેફસાને મળેલી હવાની નળી. ૬. કોમળાસ્થિ અથવા કુચર્યાં.

(B) ખોરાક ગાળવાના રસ્તાની સ્થીતિ સમજાવનારો ભાગ.
૧. નાક. ૨. યુસ્ટેચીયન (હવા લેવાની નાકની અંદરની નળી) ૩. ગળાનો કાકડો. ખોરાક નીચે જતો હોય તે વખતનો દેખાવ. ૪. એપીગ્લોટિસ પડ ઘાંટીનો રસ્તો બંધ કરે છે તે. ૫. નીચે જતો અન્નનળ બતાવતો તીર. ૬. ઘાંટી ફેફસાંને મળેલી હવાની નળી

ભાગોમાં ફરી વળેછે. જીવન ટકાવી રાખવા માટે અને ગરમી અને શક્તિ ઉત્પન્ન કરવા માટે શરીરને હવામાંનો આ પ્રાણવાયુ ઘણો જરૂરનો છે. જે હવા આપણે શ્વાસથી ફેફસામાં લઈએ છીએ તેમાં પ્રાણવાયુ ઘણા જથામાં હોય છે, પણ જે હવા આપણે ફેફસામાંથી બ્હાર કાઢીયે છીએ તે વાયુમાં પ્રાણવાયુ હોતો નથી, અગર નજીવોજ હોય છે અને તે વાયુ ફરીથી શ્વાસમાં લેવા યોગ્ય રહેતો નથી.

ફેફસામાંથી જે હવા આપણે બ્હાર કાઢીએ છીએ તેમાં પ્રાણવાયુ પૂરતો હોતો નથી એટલુંજ નહીં, પણ લોહીમાંથી બ્હાર નીકળતો ઝેરી પદાર્થ તેમાં ભળેલો હોય છે. આ ઝેરી પદાર્થ જોઈ શકાતો નથી. પણ એવું માલમ પડયું છે કે, જો મોટી સંખ્યામાં માણસો થોડા વખત મજબુત રીતે બંધ કરેલા ઓરડામાં એકઠા થયા હોય છે તો, કોઇ માણસ બ્હારથી ઓરડામાં અંદર દાખલ થાય છે કે તરતજ તેને માલુમ પડે છે કે, હવામાં ખરાબ વાસ મારે છે. વળી ઓરડામાંના માણસોમાંથી ઘણાનુ માથું દુ:ખે છે અને ચક્કર આવે છે. આ ખરાબ વાસ, માથાનો દુ:ખાવો અને ચક્કર આવવાનું તે ફેફસામાંથી બ્હાર નીકળેલી હવાને લીધે છે. (ચિત્ર: તાળવાની નીચેનો પાછળનો લટકતો ભાગ)



૧ ટ્રેકીયા અથવા શ્વાસ લેવાની નળી.
૨. શ્વાસનળીના કોમલ અસ્થી અથવા કુચ્ચાં
૩. અલવેઓલી અથવા હવાની કોથળીઓ.

એક મોટા મોંઢાંવાળી શીશીમાં જો આપણે ઘણીવાર હવા રૂંધીયે અને પછી તરતજ તેને દાટો મારી બરાબર બંધ કરીયે અને તેને ગરમ જગ્યામાં થોડા દિવસ રહેવા દઇએ તો તે શીશીનો દાટો ઉઘાડતાં તરતજ આપણને માલુમ પડશે કે શીશીની અંદરની હવા ઘણી ખરાબ વાસ મારે છે. આ ખરાબ વાસનુ કારણ ફેફસાંમાંથી નીકળેલા કેટલાક ઝેરી વાયુઓને આભારી છે. જે માણસો બારીઓ ઢાંકી દીધેલા ઘરોમાં રહે, બ્હાર કાઢેલી હવાને બ્હાર જવાનો અને તાજી હવાને અંદર આવવાનો રસ્તો બંધ કરી દે. તો તેઓ પોતે બ્હાર કાઢેલી ખરાબ ઝેરી હવા ફરી ફરી ફેફસામાં લેવાથી પોતાની જાતને ઘણું નુકશાન કરે છે. આવાં માણસોને જલદીથી શરદી તથા ફેફસાંના દર્દો અને ક્ષય જેવાં દર્દો લાગુ પડે છે.

ઘરનઃ દરેક ઓરડાને એક અથવા વધારે બારીઓ હોવીજ જોઇએ. આ બારીઓ ઘણી ઉંચી તથા ઘણી મોટી હોવી જોઇએ કે જેથી કરીને સૂર્યનો તડકો તથા તાજી હવા અંદર આવી શકે. કપડા કે પડદા બારીઓ સામે ટાંગવા નહિ જોઇએ કે જેથી કરીને સૂર્યની ગરમી, તથા તાજી હવા અંદર આવતી અટકી જાય.

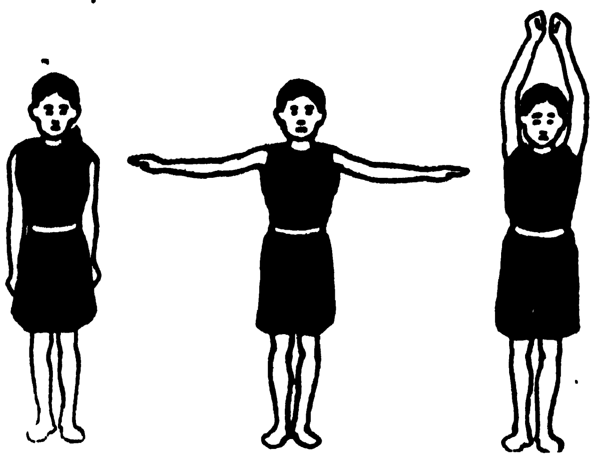
શ્વાસોશ્વાસની ઇન્દ્રિઓઃ—

આપણે જે હવા લઇએ છીએ તે આપણા નાકવાટે થઇને અંદર જાય છે. અને ફેરીંકસ મારફત બ્હાર આવે છે. ફેરીંકસના નીચેના છેડે થઇને તે ટ્રેકીયા (શ્વાસનળી) માં જાય છે. આ નળી એક અક્કડ નળી છે. કે જે ગળાના આગલા ભાગમાં માલમ પડી શકશે. ટ્રેકીયા (શ્વાસની નળી) ના નીચલે છેડે બે ભાગ થાય છે. એક ભાગ જમણા ફેફસામાં જાય છે. અને બીજો ભાગ ડાબા ફેફસામાં જાય છે. ફેફસાં એ ઘણી હવાની કોથળીઓ મળીને બનેલાં હોય છે. (સાથેનું ચિત્ર જુવો) શ્વાસોશ્વાસનો અર્થ એ છે કે આ હવાની કોથળીઓ ને વારંવાર ભરવી અને ખાલી કરવી.

શ્વાસોશ્વાસ

આપણે દરેક મીનીટે સોળથી અઢાર વખત શ્વાસોશ્વાસ લઇએ છીએ અને દરેક શ્વાસોશ્વાસ વખતે હૃદય આઠ વખત ધબકારા કરે છે. કસરત અને તાવથી શ્વાસોશ્વાસ વધારે જલદી ચાલે છે. પશુ કે છોડ, દરેક ચીજ કે જેમાં જીવ છે તે શ્વાસોશ્વાસ લે છે. છોડવા તેનાં પાંદડાં મારફત હવા લે છે. દેડકો અને કેટલીક જાતના કીડાઓ ચામડી મારફત હવા લે છે. પાણીમાં રહેતી માછલી પાણીમાં થતા ઉભરાઓ મારફત હવા લે છે. બાઇબલના ઉત્પત્તિ પ્રકરણમાં બતાવ્યા પ્રમાણે માણસની ઉત્પત્તિ કેવી રીતે થઈ તે લખતાં કહે છે કે "સર્વશક્તિમાન ઇશ્વરે માણસને જમીનની માટીમાંથી બનાવ્યો અને તેનાં નસકોરા મારફત જીવનની હવા ફુંકી અને માણસ જીવતો આત્મા બન્યો." બાઇબલ કહે છે કે "ઇશ્વર દરેકને જીંદગી અને હવા આપે છે." અને વળી કહે છે કે "દરેક માણસની જીંદગી" તેના હાથમાં છે. સર્વ શક્તિમાન પરમેશ્વરનો આપણા શ્વાસ ઉપર કાબુ છે એનો પુરાવો એ છે કે જ્યારે આપણે ઉંઘતા હોઇએ છીએ ત્યારે પણ આપણાં ફેફસાં તાજી હવા અંદર લે છે. અને ઝેરી હવા બ્હાર કાઢે છે. જ્યારે આપણે ઉંઘતા હોઇએ છીએ ત્યારે આપણને બીલકુલ ભાન રહેતુ નથી. અને જો આપણે આપણા શ્વાસોશ્વાસની સંભાળ લેવાની હોત તો આપણે ઉંઘી જઇએ કે તરતજ આપણે મરી જાત. શ્વાસોશ્વાસ અને હૃદયનુ ધબકવું એ બંને ક્રીયાઓ આપણા કાબુની નથી. તે બંને ક્રીયા આપણા મનના તંત્રની કાબુ નીચે છે. પરંતુ શ્વાસોશ્વાસ તે આપણા કાબુની નથી, પોતાની મેળે ચાલતી છે. એવું કહેવાથી તે

કાંઈ બરાબર સમજી શકાતુ નથી. કારણ કે એ સવાલતો અધુરોજ રહે છે કે મનના તંત્રનો એક ભાગ કેમકરીને હૃદયને ધબકતુ અને શ્વાસોશ્વાસને ચાલતો રાખે છે. અને શરૂઆતમાં હૃદયયની ક્રિયા અને શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા કેવી રીતે શરૂ થઇ? શ્વાસોશ્વાસની કીયા કેવી રીતે શરૂ થઇ? કેવી રીતે કાબુમાં રહે છે અને કેવી રીતે હૃદયની ક્રિયાને અનુકુળ થઈ રહે છે એ સવાલને બારીકાઇથી તપાસીએ તો માલુમ પડશે કે કોઇ એક શક્તિ માણસના કરતાં ચઢીયાતી અને માણસની પોતાની શક્તિની બ્હાર છે કે જે શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા ઉપર કાબુ ધરાવે છે અને શરિરમાં જીંદગી ટકાવી રાખે છે. આ શક્તિ તે ઇશ્વરી શક્તિ છે. જે પરમેશ્વર આપણી જીંદગી ઉપર આવા દયાભાવથી સંભાળ રાખે છે તે શક્તિ ખરેખર આપણા અંતઃકરણની પ્રાર્થનાને લાયક છે.



ઊંડેથી શ્વાસ લેવાનું કામ

ટટાર બેસવું અને ટટાર ઉભા રહેવું

જ્યારે હવા શ્વાસમાં લેવામાં આવે છે ત્યારે દરેક વખતે ફેફસાંને ફુલવાને પૂરતી જગા મળે તેથી આપણે બેસવું અથવા ઉભા રહેવું ત્યારે ટટાર બેસવું એ અગત્યનું છે. આ પ્રમાણે કરવાથી શરીરને સ્વચ્છ હવાનો વધારે જથ્થો મળે છે. જ્યારે માણસ ટટાર બેસે છે. અથવા ટટાર ઉભો રહે છે ત્યારે શરીર વધારે સારૂં દેખાય છે. એટલુંજ નહિ પણ વધારે મજબૂત અને વધારે જોરાવર થવાને મદદ મળે છે. ખુંધ કાઢી ઉભા રહેવું અથવા બેસવું એ ખરાબ દેખાય છે એટલુંજ નહિ પણ ફેફસાંને પૂરેપૂરાં ખીલવવાને અશક્ય બનાવે છે. શરીરને પૂરતા જથ્થામાં

હવા મળતી નથી અને તેના પરિણામમાં તે નબળું થાય છે અને શરદીના અને ટયુબર ક્યુલોસીસ (ક્ષય) જેવા રોગ સહેલાઇથી લાગુ પડે છે.

જેઓ ઘરમાં બેસી કામ કરે છે, અને ખાસ કરીને જેઓ પોતાનું કામ બેઠા બેઠા. કરે છે તેને દહાડામાં કેટલાક ખુબ ઉભા રહેવાની અને અને કેટલાક ખુબ ઊંડા શ્વાસ લેવાની ટેવ પાડવી જોઇએ કે જેથી ફેફસામાં ચોકખી હવા સંપૂર્ણ દાખલ થાય ને ઝેરી કાર્બન ડાયોક્ષાઇડ ફેફસાંમાંથી બરોબર બહાર નીકલી જાય.

કાર્બન ડાયોક્ષાઇડ એ ફેફસાંમાંથી બહાર કાઢેલી હવામાંના ઝેરી હવાનું નામ છે. બળતા કોલસામાંથી નીકળતી હવા જેનાથી માથુ દુખે છે અને ચક્કર આવે છે તેમાં કાર્બન ડાયોક્ષાઇડ ઘણા પ્રમાણમાં હોય છે.

હવા લેવાનો કુદરતી રસ્તો નાક છે ને ખોરાક માટે કુદરતી રસ્તો મુખ છે. નાકમાં ઘણા નાના વાળ હોય છે જેથી આપણા શ્વાસમાં લેવામાં આવતી ધુળ અને જંતુ બહાર રાખવામાં મદદ કરે છે. નાકમાં હવા જતી વખતે તે ગરમ પણ થાય છે. અને ભીનાશ વાળી થાય છે જો મોઢેથી શ્વાસ લે તો હવા ગરમ થતી નથી અને ભીનાશ વાળી થતી નથી અને તેથી તેને સુકી બનાવે છે, અને ઘણો કફ ઉત્પન્ન કરે છે. આનાથી ખાંસી અને સળેખમ થાય છે. જ્યારે નાક વાટે શ્વાસ લેવામાં આવતો નથી ત્યારે તેને અડચણ થાય છે અને પ્રકરણ ૩૬ માના ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે એડેનોઇડ નામનાં નાકમાં જાળાં થાય છે, કાકડા પણ મોટા થાય છે, અને રોગીષ્ટ થાય છે. તેથી દેખીતું સાબીત થાય છે કે, મોઢેથી શ્વાસ લેવો એ ઘણું નુકશાનકારક છે. અને તેનો અટકાવ થવો જોઇએ જો કોઇ છોકરૂં મોઢેથી શ્વાસ લેતું હોય તો ડાકટરને ત્યાં લઈ જવું કે જેથી તેના નાક અને ગળાને તપાસે અને એડેનોઇડ વધારે બાઝેલો માલમ પડે તો કાઢીનાંખે; નહિતો છોકરૂં મજબુત અને તનદુરસ્ત થશે નહિ. તેનું શરીર ઠીંગણું થઇ જશે અને ભણવાના કામમાં ગણું મંદ થશે. (પ્રકરણ ૩૬ માં મોઢેથી શ્વાસ લેવાથી થતા રોગનાં કારણ, અટકાવ અને ઉપચારનું વર્ણન આપવામાં આવશે).

હવામાંની ધૂલથી ફેફસાંને થતી ઈજા

હવામાં ઉડતી ધુળ અને આપણા ઘરમાંની અને ફર્નીચરપરની ધુળ કાંઈ મટોડી હોતી નથી પણ તેમાં અસંખ્ય રોગ ઉત્પન્ન કરે એવા જંતુ પણ હોય છે. હવાસાથે જ્યારે આ ધુળ શ્વાસમાં જાયછે ત્યારે તે ફેફસામાં જાય છે અને ત્યાં એકઠી થાય છે, રોગના જંતુઓનો તેમાં વધારો થાય છે અને ટયુબર ક્યુલોસીસ, ન્યુમોનીઆ ઇન્ફલુએન્જા અને ઉધરસ જેવા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. ધૂળની પીડા અને જોખમ દુર

કરવા સુકી હવાની ઋતુમાં મ્હોલ્લાઓમાં પાણી છંટાવવું જોઇએ, અને લોકોએ નીચે જમીન ઉપર થુંકવું જોઇએ નહી, અથવા મહોલ્લામાં પણ થુંકવું જોઇએ નહી. જેને શરદી અથવા ક્ષય હોય તેના થુંકમાં રોગના જંતુઓ હોય છે અને જ્યારે એવા રોગવાળા ઘરની જમીનપર અથવા મહોલ્લાના રસ્તામાં થુંકે છે ત્યારે થુંક તરત સુકાઇ જાય છે અને તેની ધૂળ થાય છે આ ધૂળ માણસો શ્વાસમાં લેછે અને તેથી તેઓને પણ શરદીના તથા ક્ષયના રોગ થાય છે. મહોલ્લાની બાજુની ગટરમાં અથવા સાથે રાખેલા કાગળના કકડામાં થુંકવું અને તે કાગળ નાંખી દેવો નહિ, પણ બાળી નાંખવો જોઇએ. ક્ષયના રોગવાળાએતો કાગળમાં અથવા ચીથરામાં થુંકવું અને પછી તે કાગળ અથવા ચીથરૂં બાળી નાખવું.

જ્યારે જમીન વાળવામાં આવે ત્યારે તેનાપર પ્રથમ પાણી છાંટવું અથવા તેનાથી સારી રીત એ છે કે ભીના ભાતના છાલાં અથવા વેર જમીનપર પાથરવો અને તે પછીથી તે છાલાં વગેરે સાથે વાળવું. સાવરણી એવી રીતે વાપરવી કે જેથી ઓરડામાં ધૂળ ઉડે નહિ.

દારૂ અને તંબાકુ શ્વાસોશ્વાસના અંગોને ઇજા કરે છે

દરેક દેશમા બે જાતની ટેવો એવી છે કે જે શ્વાસેંદ્રીયને ઘણું નુકશાન કરે છે. એક તંબાકુ પીવાની તથા બીજી દારૂ પીવાની. તંબાકુનો ધૂમાડો શ્વાસેદ્રિયના દરેક ભાગને ઇજા આપે છે, નાક, ગળું, ફેફસાં, શ્વાસનળી, અંદરની ચામડીનાં પડને ગરમ કરે છે. તેનાથી ખાંસી થાય છે. ફેફસાંના પડને એટલીતો ઇજા કરે છે કે ક્ષય અને બીજા રોગો લાગુ પડવાનો ઘણો સંભવ રહે છે.

જે વાત તંબાકુ બાબત કહી તે સઘળા જાતના રોગો દારૂથી પણ થાય છે. જ્યારે કોઈપણ માણસ દારૂ પીએ છે ત્યારે તે પીધા પછી થોડાજ વખતમાં તેના શ્વાસમાં દારૂની ગંધ આવે છે. તેનું કારણ એવું છે કે જેવો દારૂ લોહીમાં મળે છે અને ફેફસામાં જાય છે કે તરજ તે ઝેરને જેમ બને તેમ જલદીથી કાઢી નાંખવાને ફેફસાંઓ પ્રયત્ન કરે છે. ડાકટરો જાણે છે કે દારૂ પીનારાઓને ન્યુમોનીયા અને ક્ષય સહેલાઇથી લાગુ પડે છે, અને વળી જ્યારે આમાંનો એક રોગ લાગુ પડે છે, ત્યારે દારૂ નહિ વાપરનારને સારો થવાનો જેટલો સંભવ રહે છે તેનાથી ઓછો સંભવ દારૂ વાપરનારને સાજો થવાનો રહે છે. આ ઉપરથી દારૂ ફેફસાંને નુકસાન કરે છે એમ સાબીત થાગ છે. દારૂ ને તંબાકુ માત્ર ફેફસાંને નહિજ પણ શરીરના દરેક ભાગને ઇજા કરનારાં ઝેર છે.

શ્વાસક્રિયાના સંબંધમાં અગત્યની સુચનાઓ.

(૧) તમારા ઘરમાં રાતદિવસ હવા આવવાજવાનો ખુલ્લો રસ્તો રહે છે? તે જોવું જોઇએ

(૨) દિવસે જેમ બને તેમ ખુલ્લી હવામાં રહેવું અને રાતના ભાગમાં સુવાના ઓરડાની બારીઓ સ્વચ્છ હવાને છૂટથી પેસવામાટે ખુલ્લી મુકવી જોઇએ. દિવસના વખતમાં હવા જે સ્થિતિમાં હોય છે તેવીજ રાતના વખતમાં પણ હોય છે, તેથી રાતની હવાથી બીવું નહિ, અને તે બીકથી રાતની હવાને ઘરની બહાર રાખવા માટે બારીબારણાં બંધ કરવા જોઇએ નહિ. બારીબારણાં બંધ કરીએ તો પણ ઘરની અંદરની હવા ઘરની બહારની રાતની હવા જેવી આવે છે. તેથી રાતની હવાથી બીવાનું નથી. પરંતુ રોગોનો ફેલાવો કરનાર મચ્છરો ભયંકર છે. પલંગપર મચ્છરદાની રાખવાથી તેઓથી બચાવ થાય છે.

(૩) જ્યારે તમે શ્વાસ લો ત્યારે દરેક વખતે ફેફસાંને હવાથી પૂરા ભરો. તેમ કરવાને તમારે ટટાર બેસવું અને ઉભા રહેવું. ખભાને પાછળ રાખી હડપચી ઊંચી રાખવી અને ગળાની નજીદીક તેને ખેંચવી.

(૪) ધૂળવાળી હવા લેતાં અટકવું.

(૫) હુકા, નળી, ચીરૂટ, સીગાર, સીગારેટ, બીડી અને તપખીર તેમજ કોઇપણ રીતે તંબાકુનો ઉપયોગ કરવો નહિ

(૬) કોઈપણ જાતનો દારૂ પીવો નહિ.

(૭) હંમેશાં નાક વાટે શ્વાસ લેવો.

(૮) કમરે સખત પટ્ટો પહેરવો નહિ.

(૯) દરરોજ કેટલોક વખત ઊંડોશ્વાસ લેવાની ટેવ રાખવી.

(૧૦) ઓઢવાની ચીજોથી કોઇ વખત મુખ ઢાંકવું નહિ. જે કોઇ સુતી વખતે પોતાનો ચેહરો ઢાંકે છે તેઓ ફેફસાંમાંથી બહાર કાઢેલી ઝેરી હવા ફેફસાંમાં પાછી શ્વાસથી લઇને તેઓના શરીરને ઝેરી બનાવે છે. આ ઘણું નુકશાનકારક છે.

રહેવાના ઘરની યોગ્ય જાત

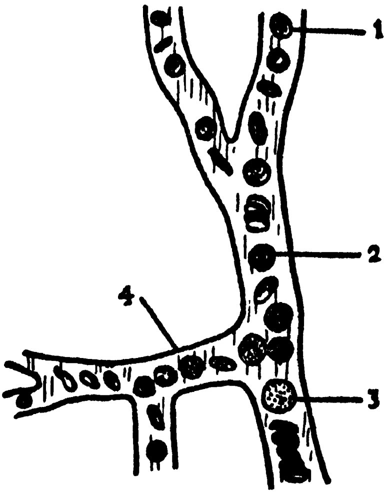
જ્યારે વરસાદ પડે છે ત્યારે દરેક વખતે ઘરની નીચેની જમીનમાં પાણી પથરાઈ રહેતું હોય, તેવી નીચાણવાળી જગાએ ઘર બાંધવાં નહિ. આવા પાણીમાં મચ્છરો ઉછરે છે. અને ઘરમાં રહેતા માણસોને મલેરીયા લાગુ કરે છે. પાણીમાં જે કોઇ ચીજ પડે છે તે કહોવડાવે છે. અને તે રીતે તે ઘરના રહેવાના ઓરડાઓને ઘણા ભીના અને શરદીવાલા બનાવે છે. એટલુંજ નહિ પણ તેમાંથી ખરાબ વાસ ઉત્પન્ન થાય છે અને તે શરીરને નુકસાનકારક છે.

ઘરમાં અથવા નીચે મરઘો, કુક્કર, કુતરાઓ તથા ઢોરને રાખવા નહિ. તેઓનો કચરો ઘરમાં ખરાબ વાસ ભરે છે. તેઓના શરીર ઉપર ચાંચડ અને બગાઈ હોય છે. તેનાથી ઘરમાં રહેતા માણસોને રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. ઘણાં પાળેલાં પ્રાણીઓને ક્ષય હોય છે. અને એવા રોગીષ્ટ પ્રાણીઓમાંથી માણસોને રોગ ઉત્પન્ન થવાનું જોખમ રહે છે. જમીનની નીચેના ભાગમા પ્રાણીઓને રાખવાં નહિ અથવા અનાજ કે ઘાસ ભરવું નહિ. તે ભાગ ખુલ્લા રાખવા કે જેથી તેમાં થઈને પવન છૂટથી આવજા કરીશકે અને કોઇ જગા એવી રહે નહિ કે જેમાં ઊંદર, કોળ, કે જીવડાં ભરાઇ રહે.

પ્રકરણુ ૭ મું

લોહી અને તેને ફરવાનાં અંગો

જો લોહીના એક નાના ટીપાને સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની મદદથી તપાસવામાં આવે તો તેમાં ઝીણાં ગોળ રાતા કણો ઘણી સંખ્યામાં માલમ પડશે. તેને રાતા રક્ત કણો કહેવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત લોહીનાં આ ટીપામાં ઘણા નાના સફેદ કણો પણ છે. એને સફેદ રક્તકણુ કહેવામાં આવે છે. આ રાતા અને સફેદ રક્ત કણુ લોહીના પ્રવાહમાં નદીમાં તરતી નાની અસંખ્ય ગોલ માછલીની માફક તરે છે.



૧. અને ૨. રાતારક્ત કણુ, ૩. સફેદ રક્ત કણુ, ૪. રક્ત નળીની દીવાલ.

પચેલો ખોરાક પણ લોહીની અંદર લઇ ખેંચાઇ આવે છે. લોહીને શરીરનું વાહન ખાતુ કહેવામાં આવે તે ખોટું નથી. કેમકે ફેફસાં વાટે શરીરમાં દાખલ થતા ઓકસીજન તેમાં જઠર તથા આંતરડાંએ તૈયાર કરેલો પચેલો ખોરાક, શરીરના દરેક ભાગ તરફ દરેક ભાગની જરૂરીઆત પૂરી પાડવા સારૂ લઇ જાય છે. શરીરના દરેક ભાગમાંથી નુકશાન કારક નકામા પદાર્થ અને કાર-બોન ડાયોક્ષાઇડને તે ભેગાં કરે છે. અને તેમને ફેફસાં, ગુર્દા અને ચામડીમાં લઈ જાય છે. અહીંથી તેઓને શ્વાસમાંથી બહાર નીકળતી હવા, પરસેવો તથા પેશાબ વાટે શરીરમાંથી બહાર કાઢવામાં આવે છે.

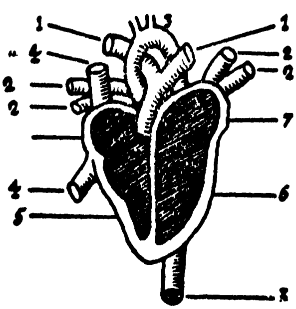
હૃદય અને રક્ત નળીઓ

લોહી હમેશાં રક્ત નળીઓમાં વહયા કરે છે. જો કોણી નીચેના હાથની ચામડી તથા તે ચામડી નીચે દેખાતી કાળી નસોની દીવાલો જો કાચની હોય તો આ કાળી નસોમાંનું લોહી હાથથી ખભા તરફ ઝપાટાભેર વહેતું જોવામાં આવી શકે.

હૃદયના સંકોચાવાથી નસોમાં લોહી વહે છે. હૃદય કે જે બંધ કરેલી મુઠી

જેટલાજ કદનું છે, અને તે અંદર પોલું છે તે શરીરના દરેક ભાગમાં લોહીને ફરતું રાખનાર બળવાન પંપ જેવું છે.

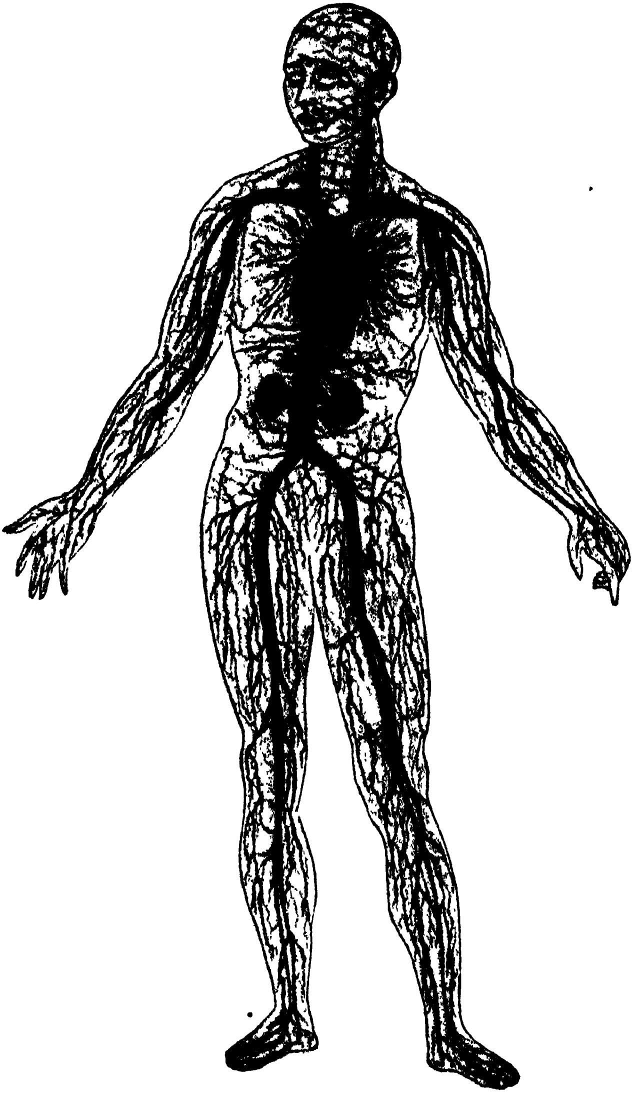
પૂર્ણ વૃદ્ધિ પામેલા માણસનું હૃદય મિનિટમાં આશરે સીતેર ધબકારા કરે છે. કસરતથી વધારે જલદીથી ધબકતું થાય છે. દર મિનિટે થતા ધબકારાની સંખ્યામાં તાવ ઘણો વધારો કરે છે. પુરૂષના હૃદય કરતાં સ્ત્રીનું હૃદય દર મિનિટે આશરે આઠથી દશ વાર વધારે ધબકે છે. ઉમરે આવેલા માણસ કરતાં બાળકનું હૃદય વધારે જલદાથી ધબકે છે. દાખલા તરીકે પાંચ વરસના બાળકનું હૃદય દર મિનિટે નેવુંથી સો ધબકારા કરશે. આ પ્રકરણમાં આપેલું હૃદયનું ચિત્ર જોતાં હૃદયના ઉપરના ડાબી બાજુના ખૂણા સાથે સંબંધ ધરાવતી એક મોટી ધોરી નસ માલમ પડશે. આ ધોરી નસ એઓર્ટા કહેવામાં આવે છે. તે ઉપર ફંટાય છે. અને તેમાંથી શાખાઓ ફુટી તે મસ્તક તથા હાથ તરફ લોહી લઈ જાય છે. વળી તે વાંકી નળી હૃદયની પાછળ ઉતરે છે, તેમાંથી શાખાઓ નીકલે છે. તેની મારફતે તે શરીરના બીજા બધા ભાગોમાં લોહી પૂરૂ પાડે છે.



૧ ફેફસામાં જતી રક્ત વાહીનિ ૨ ફેફસામાંથી નીકલતી નાડી ૩ એઓર્ટા—મુખ્ય નાડી ૪ નસ ૫ હૃદયના જમણા ભાગનું નીચલું પોલાણ ૬ ડાબું પોલાણ, હૃદયની ઉપરનું ડાબું પોલાણ.

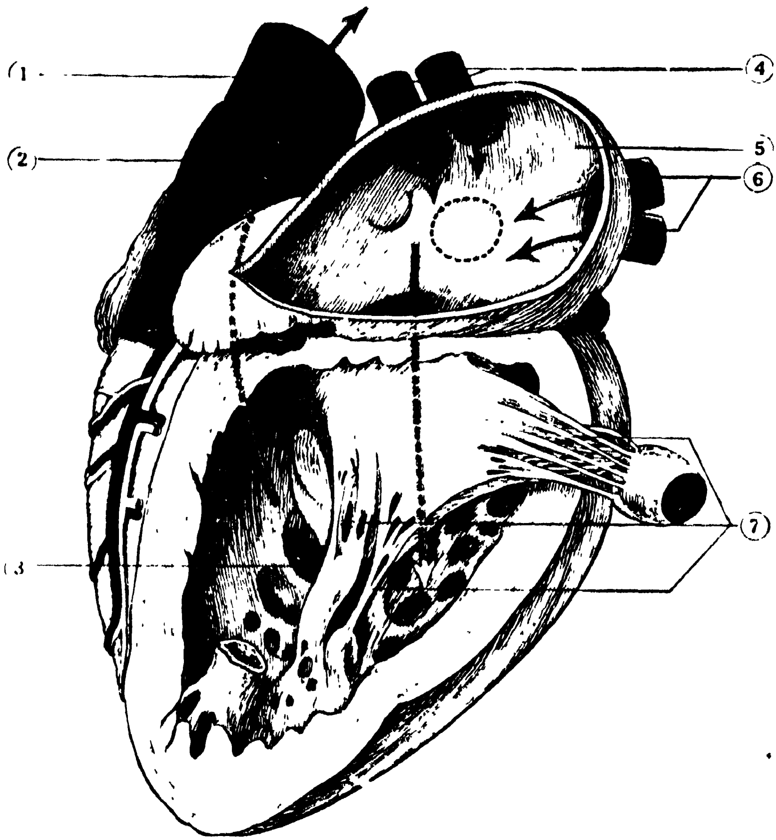
જયારે હૃદય સંકોચાય છે ત્યારે તેમાંથી લોહી ધકેલાય છે. એ એઓર્ટામાં આવે છે. અને તેની અસંખ્ય શાખાઓ મારફતે શરીરના દરેક ભાગમાં જાય છે. અને લોહી વહેતાં વહેતાં નાની અને તેથી પણ નાની રકત નળીઓમાં વહે છે. જો ત્રણ હજાર રકત નળીઓ પાસે પાસે મૂકીએ તો માત્ર એકજ ઈંચ જેટલી પહોળી જગા રોકે, એવી અતી બારીક રકત નળીમાં લોહી આખરે દાખલ થાય છે. આ નાની રકત નળીઓને કેશવાહીની કહેવામા આવે છે. આ કેશવાહીની એટલી અસંખ્ય અને પાસે પાસે આવી રહેલી છે કે જો શરીરના માંસના ભાગને સોય ખોસીએ તો તે એક અથવા વધારે કેશવાહીનીને ભોંકાયા વિના રહે નહિ.

કેશવાહિનીમાંથી વહ્યા પછી લોહી હૃદય તરફ ભૂરી નસો મારફત પાછું ફરે છે. જો હૃદયને કાપી ખોલવામાં આવે તો તેના ડાબો અને જમણો એવા બે અડધા ભાગ પડે છે એ દેખાશે. જે લોહી એ ઓર્ટામારફતે બહાર નીકળે છે તે હૃદયની ડાબી બાજુમાંથી નીકળે છે. અને શરીરના બધા ભાગમાંથી પાછું ફરતું લોહી હૃદયના જમણા ભાગમાં આવે છે. હૃદયની જમણી બાજુમાંથી



લોહી ફરતું બતાવતું ચિત્ર

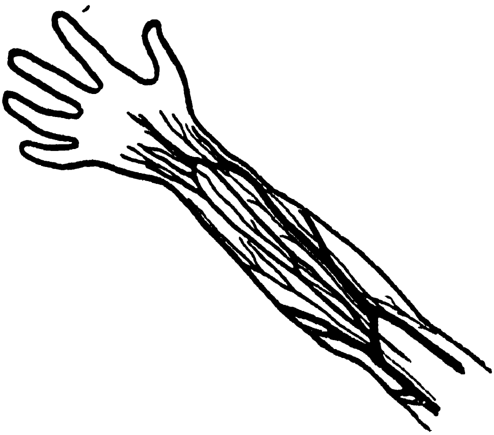
શુદ્ધ લોહી લઈ જતી નાડીઓ તથા નાડી ચક્ર લાલ રંગમાં બતાવ્યું છે.
અશુદ્ધ લોહી લઇ જતી શીરાઓ અને ચક્ર આસમાની રંગમાં બતાવ્યું છે.



હૃદય અને લોહીની મુખ્ય શીરાઓ

૧. હૃદયની મુખ્ય શીરા
૨. ફેફસાની મુખ્ય શીરા
૩ હૃદયના ડાબા ભાગનો પોકળ ખાડો
૪. જમણા પાસાની મુખ્ય શીરા
૫. ડાબા પાસાની મુખ્ય શીરા
૬. ડાબા ભાગના ફેફસાની મુખ્ય શીરા
૭. સ્નાયુના મજબૂત તાર (ગે રોપ્સ) જે ઉઘાડ બંધ થતા પડને મજબૂત પકડી રાખે છે. જ્યારે ડાબા ભાગનો પોકળ ખાડો સંકુચિત થાય છે, ત્યારે આ પડને ડાબા પાસાની મુખ્ય શીરાના ખાડામાં ધસડાતા અને દાખલ થતાં અટકાવે છે.

પસાર થઇને તે ફેફસામાં ધકેલાઇ બહાર આવે છે. ફેફસામાંથી પસાર થતાં લોહી શરીરના બધા ભાગમાંથી આવેલા કેટલાક પદાર્થોનો ત્યાગ કરે છે, અને શ્વાસ માર્ફતે તે ફેફસાંમાં આવતી હવામાંથી ઓકસીજન લે છે.



હાથમાંના લોહીની નસો

જીવન લોહીમાં છે

જો એક આંગળીની આજુબાજુ એક દોરી સખ્ત બાંધવામાં આવે અને તેમજ રાખવામાં આવે તો આંગળી થોડા વખતમાં કાળી થઇ જશે, અને બે દિવસમાં મરી જશે અને કહેવાશે કે આંગળી મરી જાય છે, કેમકે તેના લોહીનો પ્રવાહ અટકાવવામાં આવ્યો છે. જ્યારે જ્યારે શરીરના કોઇપણ ભાગનો લોહીનો પ્રવાહ અટકાવવામાં આવે છે, ત્યારે ત્યારે શરીરનો તે ભાગ મરી જાય છે. આ ઉપરથી દેખીતું સાબીત થાય છે કે, શરીરના દરેક ભાગનું જીવન લોહીના ઉપર આધાર રાખે છે. મનુષ્યને ઉત્પન્ન કરનાર ઇશ્વરે હજારો વર્ષ પહેલા કહ્યું છે કે "બધા પ્રાણીઓનું જીવન તેમના લોહીમાં છે."

ઇશ્વરની શકિતનો આશ્ચર્યજનક પૂરાવો આપણે હૃદય અને લોહીમાં જોઇએ છીએ. પ્રથમ તો હૃદય જે માના ગર્ભાશયમાં હજુ બચ્ચુ રહેલુ છે ત્યારથી તેનું હૃદય ધબકતું શરૂ થાય છે અને એંસી કે નેવું વર્ષના આવરદાસુધી એક મિનિટના સીતેરથી ઓછા તો નહિ એટલાં ધબકારા કર્યા કરે છે. હૃદય ધબકતું રહે તે સારૂ હૃદયને આપણે વિચાર આપવો પડતો નથી, તેમજ આપણે વિચાર કરવાથી તેને ધબકતું અટકાવી શકતા નથી. હૃદય એ માણસના બનાવેલા કોઇપણ સાંચા કામ કરતા કરોડોવાર આશ્ચર્ય જનક અને જાતે ચાલુ થતું અને જાતે ચાલુ રહેતું

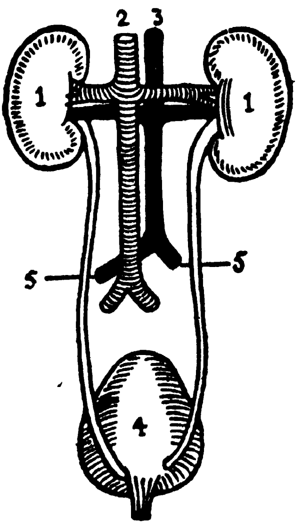
ઈન્જીન છે. જ્યારે આપણે ઊંઘીએ છીએ ત્યારે પણ શરીરના બધા ભાગમાં જીવન આપતું લોહી પંપ કરવાનું કામ હૃદય કર્યા કરે છે. હૃદય ધબકતું રહે છે એ આપણા હાથની વાત નથી, હૃદયને ધબકતું ચાલુ કરનાર અને આપણે જાગતા કે ઊંઘતા હોઈએ તો પણ તેને ધબકતું રાખનાર માણસને ઉત્પન્ન કરનાર સ્વર્ગમાંનો ઈશ્વર છે.

જ્યારે શરીરના કોઇપણ ભાગને ઇજા થાય છે ત્યારે ઈજા પામેલા ભાગને સાજો કરનાર લોહી હોય છે. જ્યારે રોગના સૂક્ષ્મ જંતુઓ લોહીમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે આગળ જેને માટે કહેવામાં આવ્યું છે એવા સફેદ રકત કણો ભય રહિત યોધા રૂપ અંગ રક્ષકનું કામ કરે છે. અને સૂક્ષ્મ જંતુઓ પર હુમલો કરી તેનો નાશ કરે છે, જ્યારે આ રોગના જંતુઓ અતીઘણી સંખ્યામાં હોય અથવા અતી ઝેરી હોય અથવા તો આલકોહોલીક યા તમાકુના કે બીજી નુકશાનકારક ચીજથી સફેદ રકત કણો અશકત થઈ ગયા હોય ત્યારેજ આ સફેદ રકત કણો સૂક્ષ્મ જંતુઓ મારવા જેટલી શકતીવાળા હોતા નથી. કેટલીક વખતે સૂક્ષ્મ દર્શક યંત્રના ઉપયોગથી રોગના સૂક્ષ્મ જંતુઓ ઉપર હુમલો કરતા આ સફેદ રકતકણ જોવામાં આવ છે. જો કે તે એટલા બધા નાના હોય છે કે પાસે પાસે પચીસો મૂકયા હોય તો માત્ર એક ઇંચ પટવાળી જગા તેઓ રોકી શકે; છતાં ફરતા અને રોગના સુક્ષ્મ જંતુ ઓ ઉપર હુમલો કરતા અને મારી નાંખતા તેઓ દેખાય છે. તેઓમાં બુદ્ધિ હોઈ એવી રીતે તેઓ કામ કરે છે. અને ઇશ્વરે માણસને સરજયો એટલુંજ નહિ પણ તે મનુષ્યની જીંદગી ટકાવી રાખે છે; એનો બીજો પુરાવો આ વાતમાં આપણને માલમ પડે છે. રોગના સૂક્ષ્મ જંતુઓ અથવા જીંદગીનો નાશ કરનાર બીજા શત્રુઓની સાથે શરીરનું રક્ષણ શરીર પોતે કરી શકે એવી ગોઠવણ તેણે કરી છે.

જીવન લોહીમાં છે અને સાજો કરનાર પણ લોહીજ છે એથીજ સારૂં લોહી આપણામાં રહે એ વધારે અગત્યનું છે. આપણે જે ખોરાક ખાઇએ છીએ તેમાંથી લોહી બને છે. અને જો ખોરાક સારો અને સ્વચ્છ હોય તો લોહી પણ સ્વચ્છ થશે. જો ખોરાક ગુણ કે પ્રમાણમાં કમતી હોય તો રકતણો ભુખે મરે છે અને પરિણામે શરીરના દરેક ભાગને નુકશાન થાય છે. સ્વચ્છ પાણી પુષ્કળ પીવાથી બગાડ, ઘસારા અને ઝેરી પદાર્થ બહાર નીકળી લોહી સ્વચ્છ થાય છે. સારૂં લોહી મળે તે માટે કસરત જરૂરની છે. કેફી, પદાર્થો દારૂ, તથા તંબાકુના ઉપયોગથી રાતા અને સફેદ રકતકણ બન્નેને ઇજા પહોંચે છે અને લોહીને જીવન ટકાવવાની અને સાજુ કરવાના ગુણોનો નાશ થાય છે.

ગુર્દા

વરાળથી ચાલતા ઍંજીન ચલાવનાર માણુસેા ઍંજીનમાંથી રાખ તથા કેાલસા બહાર કાઢે છે એ દેખાવ સામાન્ય છે. ઍંજીનને ચાલતું કરવાને કેાલસા બાળવાથી આ રાખ તથા કેાલસા ઉત્પન્ન થાય છે. જો તેને કાઢી નાંખવામાં ન આવે તેા થેાડાક વખતમાં ઍંજીન નકામું થઈ જશે અને ચાલી શકશે નહિ, આપણા શરીરની ક્રિયા આ દાખલેા બરાબર સમજાવે છે. જેવી રીતે વરાળ યંત્રના ચૂલામાં કેાલસા મૂકવામાં આવે છે તેવી રીતે આપણે ખેારાકને પાણી દરરેાજ લઇએ છીએ, આપણા શરીરમાં આ ખેારાક બળે છે, અને આખરે કેટલીક કેાલસી અથવા નકામેા પદાર્થ રહે છે, તે શરીરની બહાર કાઢવેા જોઇએ. શરીર કે તેના કેટલાક ભાગેા હમેશાં ગતિમાં રહે છે. અને જ્યારે કેાઇપણ વસ્તુ ફરે છે ત્યારે પરિણામમાં ઘસારાની ક્રિયા થાય છે. આ ક્રિયાથી નકામેા પદાર્થ ઉત્પન્ન થાય છે. આ ઘસરાવાળેા પદાર્થ બહાર કાઢવેા જોઇએ. કેમકે જો તેને સાફ કરી કાઢવામાં ન આવે તેા આ નકામેા પદાર્થ ઝેર તરીકે અસર કરી શરીરને ઈજા કરે છે ને રેાગ ઉત્પન્ન કરે છે, આ ઝેરી બગાડના પદાર્થ પૈકી કેટલાકને દૂર કરવામાં ફેફસાં કેવી રીતે ભાગ લે છે તે પ્રકરણ ૬ ઠ્ઠામાં આગળ સમજાવવામાં આવ્યું છે. શરીરમાંથી નકામેા પદાર્થ દૂર કરવાનું કામ ગુર્દાનું પણ છે.



૧. ગુદા ૨. રકતવાહીનિ ૩. નસ ૪. કેાથળી ૫ મુતરની નળી

ગુર્દા દાળ જેવા આકારના બે અંગેા છે. પેટના પેાલાણની પાછલી દિવાલની બહાર તેઓને કરેાડ રજ્જુની દરેક બાજુએ એવી રીતે મૂકવામાં આવ્યા છે (પહેલા પાનાની આકૃતિ જુઓ) લેાહી ગુર્દામાં થઇને વહે છે, ત્યારે ઝેરી કેટલાક નકામાં પદાર્થો તેઓ લેાહીમાંથી ફેર ખેંચી કાઢે છે, આ નકામા પદાર્થો લેાહીમાંથી જે પાણી ગુર્દા ચુસે છે તે સાથે સાથે મલી જઈ પેશાબ બનાવે છે, ગુર્દા માંથી

નીકળી તેમાંના દરેકથી નીકળતી પેશાબના ફુક્કા સુધી નીચે પહોંચતી નળી વાટે પેશાબ પસાર થાય છે, અને પેશાબ કરતી વખતે કોથળીમાંથી બહાર કાઢવામાં આવે છે.

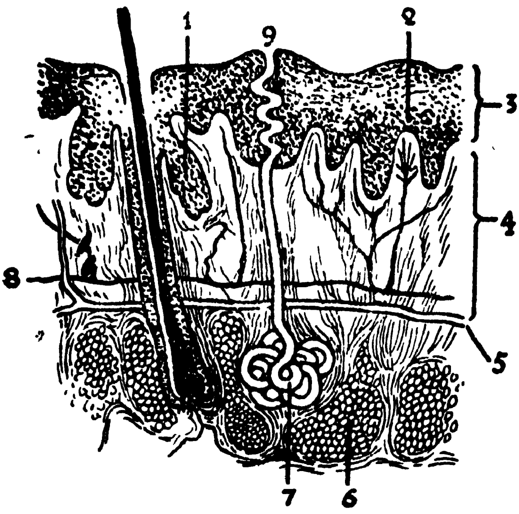
મોટી ઉમરનો માણસ એક દિવસમાં એકથી ત્રણ શેર પેશાબ કરે છે. જ્યારે માણસ તનદુરુસ્તીમાં હોય અને જેટલું પાણી તેણે પીવું જોઇએ તેટલું તે પીતો હોય ત્યારે પેશાબ ઓછા પીળા રંગનો થશે. ઘણી વાર તો તે પાણી જેવા-લગભગ રંગ વગરનો પણ હોય છે. જો નીકળેલા પેશાબનો રંગ લાલ કે તપખીરી હોય તો તેથી જણાય છે કે પાણી પીવું જોઇએ તેથી ઓછું પીવામાં આવે છે. તાવ આવતો હોય તેવા દરેક રોગમાં ગુર્દાનું કામ ઘણું વધી પડે છે અને તેથી તે માંદા માણસોએ સ્વચ્છ પાણી મોટા પ્રમાણમાં પીવું જોઇએ તે ઘણું અગત્યનું છે. માંદુ માણસ વારે વારે પાણી પી શકે તે સારૂ તેને સગવડ પડે તેવી રીતે પાણી પાસે રાખવું તે ઘણું સારૂં છે. જો મોટા પ્રમાણમાં પાણી માંદુ માણસ પીએ નહિ તો ઝેરી બગાડના પદાર્થ બહાર નીકળે નહિ, અને રોગ વધી પડે.

દારૂ, તંબાકુ, મરી, ગરમ મસાલો, સુંઠ આદુ વગેરે ગુર્દાને ગંભીર ઈજા કરે છે. અહીં જણાવેલા પદાર્થ જેવું લોહીમાં જે કાંઇ નુકસાનકારક હોય તેને શરીર બહાર કાઢવું એ ગુર્દાનાં કામનો એક ભાગ છે. આ નુકશાનકારક ચીજોને બહાર કાઢતા જેવી રીતે બીજા લોકોનું રક્ષણ કરવા માટે તોફાની માણસને પકડવા જતાં તેના હાથે પોલીસનો માણસ સખ્ત ઇજા પામે છે, તેવી રીતે ગુર્દાને પોતાને ઈજા થાય છે.

પ્રકરણુ ૯ મું

ચામડી

ચામડી શરીરના બહારના ઢાંકણુ તરીકે છે, અને તે તેની નીચેના ભાગોનું રક્ષણુ કરે છે. તેને અસ્તર વાળા પોશાક સાથે સરખાવી શકાય કારણુ કે તે બહારનું અને અંદરનું એવા બે પડની બનેલી છે. ઉકળતા પાણીથી અકસ્માતને લીધે ચામડી પર ફોલ્લા પડે છે ત્યારે ફોલ્લાની અંદરનો પ્રવાહી પદાર્થ આ બેપડની વચ્ચે હોય છે.



૧, ૨. જ્ઞાનતંતુના બે જુદી જુદી જાતના છેડા. ૩ મરી-ગયલી બહારની ચામડી. ૪. ડર્મ અથવા ખરી ચામડી. ૫. રક્તવાહીનિ. ૬. ચરબીના કોટલાં ૭. પરસેવાની ગાંઠ. ૮. જ્ઞાનતંતુ. ૯. ચામડીમાંથી નીકળતાં પર-સેવાના છિદ્રો.

ચામડીની અંદરના પડમાં ઘણા નાના પરસેવાની ગાંઠો મોટી સંખ્યામાં હોય છે, દરેક ને એક નાની, નળી હોય છે, અને તે ચામડીની સપાટી સુધી જાય છે, જો હાથ બહુ ગરમ હોય તો એકાદ આંગળીનો છેડો દબાવી આ પરસેવાની નળીના મોં માંથી પરસેવાના નાનાં ટીપાં નીકલી આવતાં જોઈ શકાય. પરસેવા માત્ર પાણીનો બનેલો છે, વધારામાં તેમાં નીમકને નકામો પદાર્થ હોય છે, આ બિગાડને ઘસારાના પદાર્થ પીશાબમાંના તે પદાર્થ જેવા છે.

જો ગુદાંની ચામડી આ નકામા પદાર્થ કાઢી ન નાંખે તો શરીરને પોતાની મેળેજ ઘણી જલદાથી ઝેર ચઢી જાય. એકલી ચામડીજ ઝેરી પદાર્થનો મોટો જથ્થો બહાર કાઢે છે. જો ચામડી પર કોઇ જાતનો રંગ કે વારનીશ એવી રીતે

ચોપડવામાં આવે કે પરસેવો બહાર નીકલી શકે નહિ, તો થોડા કલાકમાં મરણ થાય. ઘણા લોકો એવું માને છે કે જ્યારે પરસેવો તેઓ પોતાની ચામડી પર જોઇ શકે છે ત્યારેજ તેઓને પરસેવો થયો છે, આ માનવું તે ભૂલ છે. શરીરના બધા પરસેવાની ગાંઠોમાંથી પરસેવો હમેશાં નીકળ્યા કરે છે, અને ઘણો વખત તે એટલો ધીમેથી બહાર નીકલે છે કે તરતજ વરાળ થઇ અદૃશ્ય થઈ જાય છે. અને તેથી જોઇ શકાતો નથી, પરસેવો છૂટથી થાય તે સારૂં દરેકે પૂરતી અંગ કસરત દરરોજ કરવી કેમકે ચામડી આથી તંદુરસ્ત અને ચંચળ રહે છે, એટલુંજ નહિ પણ લોહીને સ્વચ્છ અને શુદ્ધ રાખવામાં ઘણી મદદ કરે છે. છૂટથી પરસેવો થયા પછી પરસેવો સુકાઇ ગયા પછી નીમકનું એક પાતળું પડ જોઈ શકાય છે. આ મીઠાનો ભાગ પરસેવા વાટે શરીર બહાર આવે છે, આ મીઠાના પદાર્થ સાથે બીજા નકામા પદાર્થ પણ હોય છે, આ નકામા પદાર્થને લીધે જો શરીરને વારંવાર ધોવામાં ન આવે તો ચામડી તથા કપડાં ખરાબ વાસ મારતાં થાય છે, ચામડીની સપાટી પર હમેશાં એકઠા થતા મીઠાવાલા નકામા પદાર્થ તથા ધૂળ વારંવાર નાહીને દૂર કરવામાં ન આવે તો તેઓ પરસેવાની નળીનાં મ્હોં પૂરી નાંખશે અને પરસેવાની ગાંઠોના કામમાં અડચણ પડશે, આવી રીતે ઝેરી પદાર્થ લોહીમાં એકઠો થાય છે, અને મંદવાડ આવે છે. ગરમીની મોસમમાં દરેક માણસે આખા શરીરે દરરોજ ન્હાવુંજ જોઇએ. ઠંડી ઋતુમાં પણ અઠવાડીઆમાં બે ત્રણ વાર સ્વચ્છ કરનાર સ્નાન કરવું જોઇએ. સ્વચ્છતાને સારૂં ગરમ પાણી અને સાબુ વાપરવાનું સૌથી ઉત્તમ છે, ઠંડા પાણીથી નાહીને ટુવાલથી ઘસીને લુંછવું એ શરીરને બલ આપવા સારૂ તથા શરદીને બીજા રોગો જલદીથી લાગુ પડે નહિ તે સારૂ શરીરને મજબુત કરવા સારૂ ઉત્તમ છે, થંડા પાણીથી નહાવાનો સૌથી સારો વખત સવારનો છે. જ્યારે શરીર ગરમ હોય અથવા થાકલાગ્યો હોય ત્યારે થંડા પાણીથી કદી પણ નહાવું નહિ તેમજ ખાધાપછી ગરમ યા થંડા પાણીથી કદીપણ નહાવુ નહિ. જ્યારે ઋતુ બહુ ગરમ હોય અને ચામડી ઠંડી પાડવા સારૂં નહાવું હોય ત્યારે ફુવારાનો ઉપયોગ એ સૌથી સારી રીત છે.

જે લોકોની તનદુરસ્તી સારી હોય તેઓ એ રોગથી દૂર રહેવા વારંવાર નહાવું જરૂરનું છે. જે ઓ બીમાર હોય તેઓને દરરોજ નવરાવવું આથી પણ વધારે જરૂરનું છે, કારણ કે જે ઘસારાની વસ્તુઓ મંદવાડ દરમ્યાન ચામડીપર એકઠી થાય છે તે તંદુરસ્તી દરમ્યાન જે એકઠી થાય છે તેના કરતાં વધારે હોય છે. એટલું નહિપણ વધારે ઝેરી હોય છે, ઘણાખરા માંદા માણસો જો તેમને દરરોજ નવરાવવામાં આવે તો બહુ વધારે જલદીથી સારા થાય, જો બરાબર રીતે નવરાવવામાં આવે તો માંદા માણસને શરદી થવાનો કાંઈપણ ભય નથી;

પાણી ગરમ જોઇએ. પહેલા જમણા હાથને નવરાવવેા, હાથને ટુવાલથી લુછી સુકવી નાંખવેા અને કપડાથી ઢાંકવેા, પછી ડાબા હાથને નવરાવવેા તેને સુકવી નાંખવેા. અને કપડાથી ઢાંકવેા. પછી છાતીના આગલા ભાગને નવરાવવેા, સુકવવેા અને કપડાથી ઢાંકવેા, અને એ રીતે બધું શરીર નવરાવવું. આ રીતે માંદા માણસને શરદી થશે એવેા બધેા ભય દૂર થાય છે.

પેાષાક

પેાષાક કેવા પ્રકારનેા પહરવેા એ હવાપર આધાર રાખે છે, ચામડીને અડેાઅડ વસ્ત્ર પહરેવામાં આવે તેને વારંવાર બદલવું અને ધેાવું જોઇએ એ વાત અગત્યની છે. ગરમ દેશેામાં તેને દરરેાજ બદલીને ધેાવું જોઇએ કાંઈ નહિ તેા એકાંતરે તેમ કરવું. ચામડીમાંનેા પરસેવેા તથા તેવી પેદા કરનારી ગાંઠેામાંથી નીકલતા નકામા પદાર્થને લીધે જ્યારે પેાષાક ગંદેા થાય છે ત્યારે આ ગંદેા પદાર્થ દુર્ગંધ મારે છે એટલુંજ નહિ, પણ ચામડીને તે ખંજવાલ કરે છે. અને ફેાલ્લીને નાનાં ગુમડાં કરે છે. આ ગંદા પદાર્થના ઝેરી તત્વેા ચામડી વાટે પાછા શરીર અંદર દાખલ થાય અને શરીરને તે નુકશાન કરે.

વાળ અને ચામડીના તેલ પેદા કરનારી ગાંઠી

દરેક વાલના મુખની બાજુ આગળ એક નાની ગાંઠ હેાય છે અને તે તેલ ઉત્પન્ન કરે છે. આ તેલ ચામડીની સપાટી પર આવે છે અને ચામડીને સુકી અને ફાટતી અટકાવે છે. આ તેલ વાળને પણ ચેાપડાય છે. આ તેલ માથાના વાળને શેાભીતા રાખવા તથા જલદીથી ઉગતા કરવાની એક સૌથી સારી રીત એ છે કે તેને દરરેાજ જોરથી ઓળવા તથા કાંસકીથી તેલ તથા કચરેા નીકલી જાય તે સારૂં ગરમ પાણી અને સારા સાબુથી વાળને વખતેાવખત ધેાવા જોઇએ.

ટાલ

• ખેાડાથી ટાલ પડે છે. ચામડીમાં તેલ પેદા કરનારી ગાંઠેામાં ઉત્પન્ન થવા સૂક્ષ્મ જંતુઓથી ખેાડેા થાય છે. આ રેાજ બ્રશ અને કાંસકી મારફતે પ્રસરે છે. તેથી દરેક માણસે પેાતાની કાંસકી રાખવીજ જોઇએ. અને બીજા માણસેાએ વાપરેલા બ્રશ વાપરવાં જોઇએ નહિ, ઘરની અંદર હમેશાં ટેાપી પહેરી રાખવાથી ટાલ પડે છે. વાળ ઉપર તેલનેા અતી છુટથી ઉપયેાગ કર્યાથી પણ ટાલ પડે છે. જો દરરેાજ માણસ વાળને બરાબર સાફ કરેતેા તેને તેલ બગાડવાની બીલકુલ જરૂર નથી.

ખેાડેા થાય અથવા તેા વાળ ખરી પડવા માંડે, ત્યારે નીચે મુજબનેા ઉપાય કરવેા. ઝીણું મીઠું એક મૂઠી ભરી વાળમાં જોરથી ઘસવું, એટલા જોરથી ઘસવું

જોઇએ કે માથાની ચામડી બહુ લાલ થઇ જાય, આ પછી દવાની યાદી પાંચમાં આપેલો મલમ અથવા નંબર ૫ માં આપેલું પાણી દરરોજ માથાની ચામડી ઉપર ઘસવું.

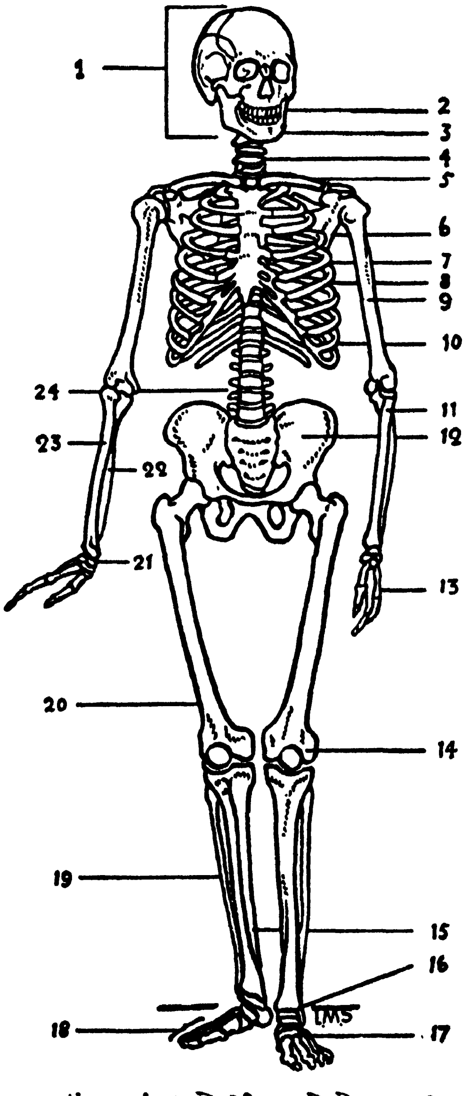
સ્પર્શેન્દ્રિય

જ્યારે આપણે કોઇ વસ્તુ ઉપર આપણો હાથ મૂકીએ ત્યારે આપણે એમ કહીએ છીએ કે તે આપણને અડકે છે. આપણા શરીરના કોઈપણ ભાગના સંબંધમાં આવતી વસ્તુઓનું ભાન થાય છે. કારણ કે ચામડીઓ સંખ્યાબંધ જ્ઞાન તંતુઓ છે. જ્યારે આ જ્ઞાન તંતુઓ પર આ રીતે દબાણ થાય છે ત્યારે તેઓ મગજ ઉપર સંદેશા મોકલે છે. અને આવી રીતે આપણે જાણીએ છીએ કે કોઇપણ ચીજ ઊની કે ઠંડી, લીસી કે કરકરી, હલકી કે ભારે છે.

સ્પર્શેન્દ્રિય બહુ કેળવી શકાય એવી રીતે એક કાગલના કટકા ઉપર નાનાં નાનાં ઉપસેલાં ટપકાંપર આંગળી ફેરવવી કે આંધળો માણસ વાંચી શકે. માણસના ઉત્પન્ન કરનારે ચામડીના જ્ઞાન તંતુઓ શરીરના રક્ષણ સારૂં તથા હુન્નર કલામાં હોંશીયાર થવા સારૂં આપ્યા છે. જો ચામડીમાં આ સ્પર્શેન્દ્રિય ન હોય તો ચામડીનો કોઇ ભાગ કાપતી અને બાલતી ચીજના સંબંધમાં આવે છતાં આપણે જાણીએ પણ નહી. આ સ્પર્શેન્દ્રિય વગર જે સંખ્યા બંધ વસ્તુઓ આપણે આપણા હાથથી હમેશાં કરીએ છીએ તે કરવામાં હાથને વાપરતાં શીખી શકીએ નહિ. ચામડીને આટલાં બધાં કાર્યો કરવાના છે, અને માણસના તનદુરસ્ત અને દેખાવ સામે આટલો બધો સંબંધ છે. તેથી તેને સારી સ્થિતીમાં રાખવી જોઇએ. વારંવાર ન્હાઈ, તેને બહારથી સ્વચ્છ રાખવી એટલુંજ નહિ પણ તમાકુ અને ચામડી વાટે બહાર કાઢવા પડતા બીજા નુકશાન કારક પદાર્થોથી મુક્ત રહી, તેને અંદરથી પણ સ્વચ્છ રાખવી જોઇએ.

આંગળાના નખ.

આંગળાંના છેડાના રક્ષણ સારૂ તથા નાના પદાર્થો ઊંચકી લેવા અને પકડવા આપણે શકતીવાન થઇએ તે સારૂ આંગળાના નખ ઉપયોગી છે. આંગળાના નખ કાપી ટુંકા રાખવા જોઇએ. અને આંગલાંના છેડા બહાર તેને વધીને નીકલવા દેવા જોઇએ નહિ. જ્યારે આંગળાના નખથી ચામડી ઘબડવામાં આવે છે ત્યારે તેને ઘણી વખતે ચેપ લાગે છે. કોલેરાના અને બીજી ઘણી જાતના સૂક્ષ્મ જંતુઓ આંગલાંના નખમાં પેદા થાય છે અને ત્યારે જમતી વખતે અથવા બીજી કોઇ વખતે મોંમાં જ્યારે આંગલાં મૂકવામાં આવે છે ત્યારે આ સુક્ષ્મ જંતુઓ જઠરમાં દાખલ થાય છે. અને કોલેરા અથવા બીજા કોઇ રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. જ્યારે આંગળાના નખ કાપી ટુંકા કરવામાં આવે ત્યારે તેમાં ભેગો થતો કચરો ચપ્પુ અથવા લાકડાની ચીપથી વારંવાર સાફ કરી કાઢી નાંખવો જોઇએ.



૧. ખોપરી ૨-૩ જડબાનાં હાડકાં ૪. એક્સીસ અને એટલાસ ૫. હાંસડી ૬. ખભાનું હાડકું ૭-૮-૧૦. પાંસળીઓ ૯. ખભાથી કોણી સુધીનું હાડકું ૧૧. રેડીઅસ ૧૨. ઢગરાનું હાડકું ૧૩. આંગળીનાં હાડકાં ૧૪. પગની ઢાંકણી ૧૫. ટીબીઆ (પગના નળા પાછળનું હાડકું) ૧૬. ટરસાલ્સ ૧૭. મેટા ટારસલ હાડકાંઓ ૧૮ પગનાં આંગળાના હાડકાં ૧૯. પગનો નળો ૨૦ સાથળનું હાડકું ૨૧ કાંડુ ૨૨ અલના (હાથની અંદરનું હાડકું) ૨૩ રેડીઅસ (હાથની બહારનું હાડકું) ૨૪ કરોડનો એક ભાગ.

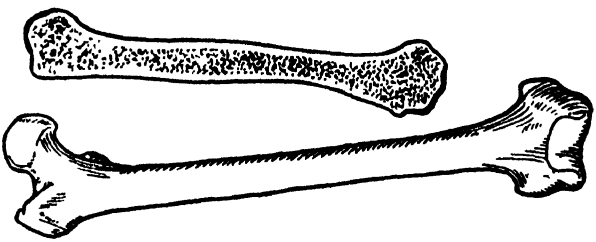
પ્રકરણ ૧૦ મું

હાડકાં અને માંસ પેશીઓ

આ સ્થળે બતાવેલું ચિત્ર માણસના હાડ પીંજરનું છે. એ હાડપીંજર ૨૦૬ હાડકાંનું બનેલું છે. જીવતા માણસના આ ૨૦૬ હાડકાં સઘળાં જીવતાં હોય છે. અને તેમાં લોહી તથા જ્ઞાન તંતુઓ હોય છે. હાડપીંજર શરીરનો આકાર આપે છે. અને સીધા ટટાર ઉભા રહેવાને શકિત આપે છે. હાડપીંજર વગર માણસ ટટાર ઉભો રહેવાને શકિતમાન નથી અને ટટાર ચાલી શકતો પણ નથી. પણ કીડાની માફક પેટે ચાલવાની જરૂર પડે.

હાડપીંજરના જુદા જુદા ભાગો સંભાળથી તપાસવાથી માલમ પડી શકશે કે દરેક ભાગ ખાસ કામ માટે કેવી સારી રીતે ગાઠેવેલો છે. દાખલા તરીકે ખોપરી એક ગોળી મોટા દડા જેવા આકારની બનાવેલી છે. તે અંદરથી પોલી છે અને તેની પોલમાં મગજ માટે જગા કરવામાં આવી છે અને ત્યાં તેનો ઇજાથી બચાવ થાય છે.

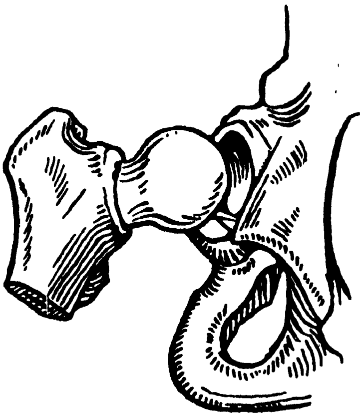
હૃદયને ફેફસાના બચાવ માટે બીજી એક પેટી જેવી પોલી વસ્તુ પાંસલની બનેલી હોય છે. તેનાથી છાતીના પોલમાં હૃદય વગેરેનું રક્ષણ થાય છે. પગ અને હાથનાં હાડકાં લાંબાં અને પાતલાં છે. આથી આપણે આપણા હાથ અને પગ છૂટ અને ઝડપથી હલાવી શકીએ છીએ.



ફેમર અથવા ઉપલા પગનું લાંબુ હાડકું

નાના બચ્ચાંઓના હાડકા ઘણા નરમ હોય છે. અને તે કારણથી તે વાંકાં અગર બે ડોલ નહિ થાય તેવી રીતે સંભાળ રાખવી જોઇએ. જો એક નવા જન્મેલા બાલકને એક સામટો વખત એક બાજુ સુવાડી રાખવામાં હોય તો માથુ બેડોલ થાય કપાળનો એક ભાગ ઉપસી આવે અને બીજો ભાગ ચપટો થાય, એવાં

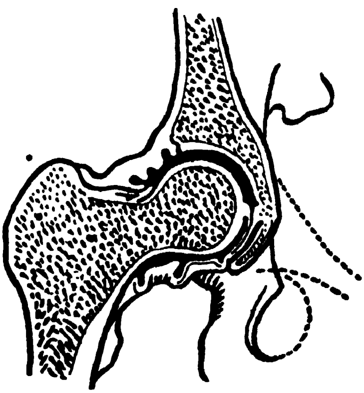
છોકરાને થોડો વખત એક બાજુ સુવાડવું અને પછી બીજી તરફ સુવાડવું. જો એક નાના બચ્ચાને ઘણા બચપણથી પગ પર ઊભુ રાખવામાં આવે તો પગ વળી જશે, નિશાળના ઓરડામાં છોકરાઓને બેસવાની જગા એવી સારી રીતે બનાવવી જોઇએ કે પાછળ પીઠને ટેકો મળે ઘણા છોકરાઓ ખુંધા થાય છે તેનું કારણ બેસવાની જગા ઘણી ઊંચી હોય છે અને પાછળ ટેકા વિનાની હોય છે.



કેડ આગળ દડા અને ખાડીને જોડતું ચિત્રઃ બસ્તિ પ્રદેશ અને જાંઘનું હાડકું

જે બચ્ચાંઓ ધીમે ધીમે વધે છે, તેના હાડકાં દેખીતી રીતે નાનાં અને નબળાં હોય છે. તેનું કારણ એ હોય છે કે તેઓને જોઇએ તેવો ખોરાક મળતો નથી, તેઓને એવી જાતનો ખોરાક મળવો જોઇએ કે જેથી હાડકાં બંધાય ઘંઉ, વટાણા, કઠોળ, લેન્ટીલ, દાળ, બાજરી માંથી તૈયાર કરેલો ખોરાક ને તેની સાથે બકરાં કે ગાયનું દુધ આપવું.

જ્યાં બે હાડકાં જોડાય છે ત્યાં સાંધો હોય છે. આ સાંધામાંના કેટલાકને જેવા કે આંગળાના સાંધાને મીજાગરા જેવા સાંધા કહે છે. કેમકે તે બારણા માફક ઉઘાડ અડકાવ થઇ શકે છે, ખભાનો સાંધો એ બીજી જાતનો સાંધો છે, એ વળવા દે છે એટલુંજ નહિ પણ હાથને ગોળાકારમાં ફરવા દે છે.



બસ્તિ પ્રદેશમાં જાંઘનું હાડકું: હાડકાંનો ભેદ પણ ચિત્રમાં બતાવ્યો છે.

જે જગાએ બે હાડકાં ભેગાં થઇને સાંધો થાય છે, તે જગાએ મજબૂત સંધી બંધનથી બાંધવામાં આવ્યા છે, કોઇ કોઈ વખત જ્યારે કોઇ સાંધો બહુ જોરથી ખસેડાય છે, ત્યારે આ બંધન તૂટી જઈ ફુટાપડી જાય છે, અને કરમોડ થાય છે.

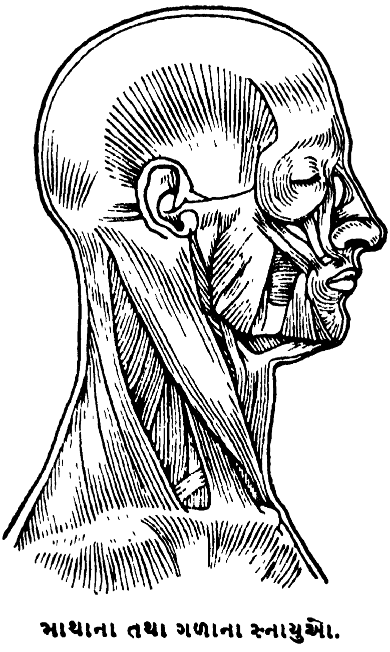
કેટલીક વખત હાડકાં ભાગી જાય છે, જો ભાંગેલા હાડકાંની બરાબર સંભાળ લેવામાં આવેતો જેમ એક ઝાડની ભાંગેલી ડાળી જાતે સુધરી જાય છે, તેજ પ્રમાણે

એની મેળે સુધરી જાય છે, કરમોડ અને હાડકાંનું ભાંગવા બાબતની ચિકિત્સા પ્રકરણ ૪૫ માં આપી છે.

સ્નાયુ અને માંસ પેશીઓ

જો ચામડી અને ચામડીની અંદરની ચરબી કાઢી નાંખે તોજ સ્નાયુનો દેખાવ જે આ પ્રકરણમાં આપ્યો છે, તેવો દેખાવ થઇ રહે (જુઓ પાનુ ૫૩.) જીવતો સ્નાયુ લાલ હોય છે, ગાયના અથવા ઘેટા કે બકરાના માંસનો લાલ પદાર્થ એ સ્નાયુ છે. શરીરમાં પાંચસો ઉપરાંત લાલ સ્નાયુ છે. સ્નાયુઓ જુદા જુદા કદ અને આકારના છે. સ્નાયુના ચિત્રમાં જોતાં માલુમ પડશે કે, કેટલાક ગોળ છે, કેટલાક લાંબા છે, કેટલાક ટુંકા છે, કેટલાક મોટા છે, અને કેટલાક નાના છે. ડાબા હાથનાં ઉપરના ભાગ ઉપર જમણો હાથ મૂકો, અને નીચેના ભાગને વાળો, એમ કરવામાં જે મોટો સ્નાયું હાથને વાળે છે, તે જણાશે. જ્યારે કોઇ માણસ ચાવે છે, ત્યારે લમણાંમાં નીચલા જડબા ઉચકનો સ્નાયુની હીલચાલ જોઇ શકાશે, સ્નાયુનું કામ અવયવ અથવા શરીરના બીજા ભાગોને હલાવવાનું છે.

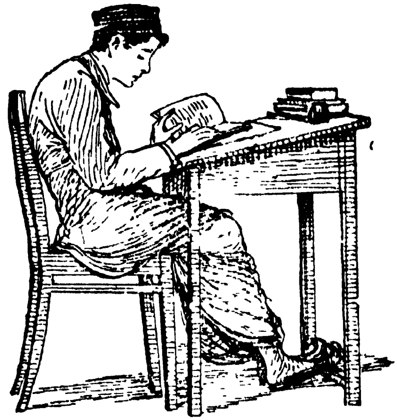
જ્યારે આપણે હાલીએ ચાલીએ ત્યારે સ્નાયુઓ કામ કરે છે એટલુંજ નહિ પણ જ્યારે આપણે સ્થિર હોઇએ ત્યારે ઘણા સ્નાયુઓના ચાલુ સંકોચની શરીર ઊભુ રાખવામાં જરૂર પડે છે. ઘણા માણસો ઊભા રહેતી વખતે અને બેસતી વખતે પીઠના સ્નાયુંઓને ઢીલા કરવા દે છે. તેનું પરિણામ એ આવે છે કેઃ— પીઠ ખુંધી થાય છે ને ખભા નીચે આવે છે, આ એક ખરાબ દેખાવ કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ તે છાતીની દિવાલને ફેફસાના ઉપર દબાણ કરવા દે છે, તેથી શ્વાસોચ્છ્વાસને હરકત કરે છે. ખુરશી પર અથવા ડેસ્ક આગળ બેસતી વખતે શરીર ટટાર રાખવું, ઊભા રહેતી વખતે જેમ બને તેમ ઊંચા ઊભા રહેવું. માથા ઉપર કાંઇ ચીજ ઉંચકવાનો પ્રયત્ન કરતી વખતે જેમ કરોછો તેમ ઊભા રહેવું. હડપ્ચી અને ગળાની આગળ બાજુ રાખવી. છાતી આગળ નીકલી આવવી જોઇએ. પેટુની આગળનો દિવાલ આગળ પડતી



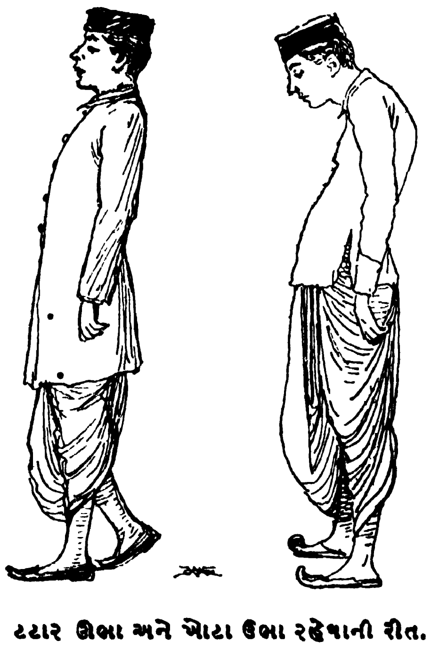
માથાના તથા ગળાના સ્નાયુઓ.



ટટાર બેસવાની રીત



બેસવાની ખોટી રીત



ટટાર ઊભા અને ખોટા ઉભા રહેવાની રીત.

થવા દેવી નહિ પણ પીઠ તરફ ખેંચી પકડવી.

ટટાર બેસવા અને ટટાર ઉભા રહેવાની વાત ઉપર બહુ ભાર મૂકવાની જરૂર નથી. આપણે આપણા લોહીને યોગ્ય ખોરાકથી સ્વચ્છ અને તંનદુરસ્ત રાખી શકીએ છીએ, પરંતુ જો ખોટી રીતે બેસવાની કે ઉભા રહેવાની ચાલુ ટેવ પડી જાય અને તેથી કરીને લોહીની-નસો ઉપર દબાણ થાય, જેથી કરીને જીવન આપતું લોહી શરીરના બધા ભાગમાં છૂટથી ફરી શકે નહિ, તો જરૂર તબીયતમા બિગાડો થયા વગર રહે નહિ. તેથી કરીને માબાપોએ તથા માસ્તરોએ સંભાળ રાખવી કે છોકરાઓ ટટાર બેસે છે, અને ટટાર ઉભા રહે છે.

પ્રકરણ ૧૧ વાં

કસરત

માણસે પોતાનું શરીર મજબૂત અને તન્દુરસ્ત રાખવા કસરત કરવી એ જરૂરનું છે. દરેક જણ જાણે છે કે જે યંત્ર વપરાતું નથી તે જલદી કટાઇ જઇ નકામું થાય છે, તેજ પ્રમાણે શરીર માટે પણ છે. જો કેટલાક અઠવાડીઆ સુધી આપણે બેસી અથવા સુઈ રહીએ, અને પગનો ઉપયોગ ન કરીએ, તો તે એટલા બધા નબળા પડી જશે કે, આપણે માટે ઉભા રહેવું કે ચાલવું અશક્ય થઇ પડશે. કસરત કર્યા વગર સ્નાયુઓ નરમ અને ન્હાના થઈ જાય છે, પાચન શકિત નબળી પડે છે; અને શરીરમાં દાખલ થવા પામતાં રોગના જંતુઓનો નાશ કરવાની લોહીમાં શકિત છે, તે તે ગુમાવી બેસે છે.

કસરત કરતી વખતે હૃદય જોરથી ચાલે છે, અને આમ શરીરના દરેક ભાગને લોહીનો સારો જથ્થો મળે છે. વળી કસરત કરતી વખતે શ્વાસ પણ જોરથી ચાલે છે, તેથી તે માણસને પ્રાણવાયુ જેનું અંગ્રેજી નામ ઓક્સીજન છે, તે વધુ પ્રમાણમાં મળે છે. એક જુની કહેવત છે કે "શરીર તન્દુરસ્ત હોય તો મન પણ તન્દુરસ્ત રહે છે." સ્નાયુઓને કસરત ન મળે તો મનપણ સુસ્ત બની જાય છે. જો કોઇને પોતાની સારી યાદદાસ્ત શકિત કાયમ રાખવી હોય અને ચપળતા સાથે ઝડપથી અભ્યાસ કરવો હોય, તો તેણે પોતાના સ્નાયુઓને દરરોજ કસરત આપવી.



હાથના સ્નાયુઓ



લુહારનો હાથ મોટો અને મજબૂત હોય છે; કેમકે તે તેનો ઉપયોગ કરે છે. પહાડી મજુરો ઘણું ચાલે છે, તેથી તેમના પગ ખીલેલા અને જોરાવર હોય છે. તેનાથી ઉલટું ઘણાંક વિદ્યાર્થીઓ અને ધંધાદારીઓના હાથ પગ અને આખું શરીર નબળું અને નાનું હોય છે. કેટલાક લોકો એમ ધારે છે કે, ભણેલા માણસો ને કામ કરવું નહિ જોઇએ, અને હાથેવતી કામ કરવાની જરૂર તો માત્ર મજુર વર્ગનેજ છે. આ એક મોટી ભૂલ છે. હાથ પગથી કામ કરવું એ ઉમદા અને માનવંતુ કાર્ય છે. સ્નાયુઓની કસરત જેટલી છોકરાઓ અને પુરૂષોને જરૂરની છે, તેટલીજ છોકરીઓને અને સ્ત્રીઓને તે જરૂરની છે. કારણ કે નબળા અને ઢીલા સ્નાયુવાળાં દરેક જણે તે ખામી માટે શરમાવું જોઇએ.

ઇશ્વરે જ્યારે મનુષ્યનું શરીર બનાવ્યું, ત્યારે તેઓ સારી રીતે જાણતા હતા કે શરીરને મજબૂત અને તન્દુરસ્ત રાખવા ખાસ શીશી વસ્તુની જરૂર છે; અને તેથી તેમણે શરીરના પોષણ માટે ખોરાક બનાવ્યો એટલુંજ નહિ, પણ તેમણે એમ ગોઠવણ કરી કે માણસે પોતાનો ખોરાક મેળવવાને મહેનત જાતે કરવી જોઇએ, અને કામ કરવું જોઇએ. તેથી તેમણે સર્વને કહ્યું કે "ત્હારે ત્હારા શરીરનો પસીનો ઉતારીને ખોરાક ખાવો પડશે," (એટલે કે સખત મહેનત કરીનેજ તારે તારો ખોરાક મેળવવો જોઇએ). જે મનુષ્ય રોજ ખોરાક ખાય છે, છતાં સ્નાયુઓ અને હાથ પગને કસરત આપતો નથી, તે તન્દુરસ્તિનો એક અગત્યનો કાયદો તોડે છે; તેને નબળું અને માંદલુ શરીર રાખવા માટે જરૂર જરૂર શિક્ષા ભોગવવી પડે છે.

કસરત ઘણી જાતની છે; પણ સૌથી સરસકામ દરરોજનું સાધારણ ફરજ રૂપી કાર્ય કરવું, બાગમાં કામ કરવું, સુથારી ઉદ્યોગ વિગેરે કામ કરવાં તેજ છે. ચાલવાની, દોડવાની, અને તરવાની કસરતો સરસમાં સરસ છે.

અભ્યાસ કરવાની ઢળતીમેજ આગળ છોકરાઓ જો સ્થિર રીતે થોડો વખત બેસી રહે, તો તે પછી તેઓનો શ્વાસ ધીરો પડી જાય છે, અને દરેક શ્વાસ લેતી વખતે તેમના ફેફસામાં ઘણી ઓછી હવા દાખલ થવા પામે છે. હૃદયના ધબકારા ધીમા પડે છે, અને મન સુસ્ત થાય છે; તેથી તે બાળક સારી રીતે અભ્યાસ કરી શકતું નથી. આ કારણને લેઇને શિક્ષકોએ વિદ્યાર્થીઓને થોડા અભ્યાસની પછી વચગાળે રજાનો થોડો વખત આપવો જોઇએ, જેથી કરીને તેઓ વર્ગમાંથી બહાર જાય, અને દોડે અને રમે. આવી નિયમીત ટુંકી રમવાની અને આશાએશ મેળવવાની રજા ઉપરાંત, બપોરે પહેલાં અને બપોરે પછી પણ એક બે વખત છોકરાઓને શરીરના અવયવો ખેંચી લંબાવવાની, અને ઉંડો શ્વાસ લેવાની કસરત ત્રણચાર મીનીટ સુધી આપવી જોઇએ. આવી કસરતોથી હૃદય જોરથી ચાલે છે, અને છોકરાઓને ઉંડો અને જલદી શ્વાસ લેવાની ફરજ પડે છે, અને તે કસરતો તેમના મનને વધારે ચપળ બનાવે છે.

પ્રકરણ ૧૨ મું

જ્ઞાન તંતુઓની રચના

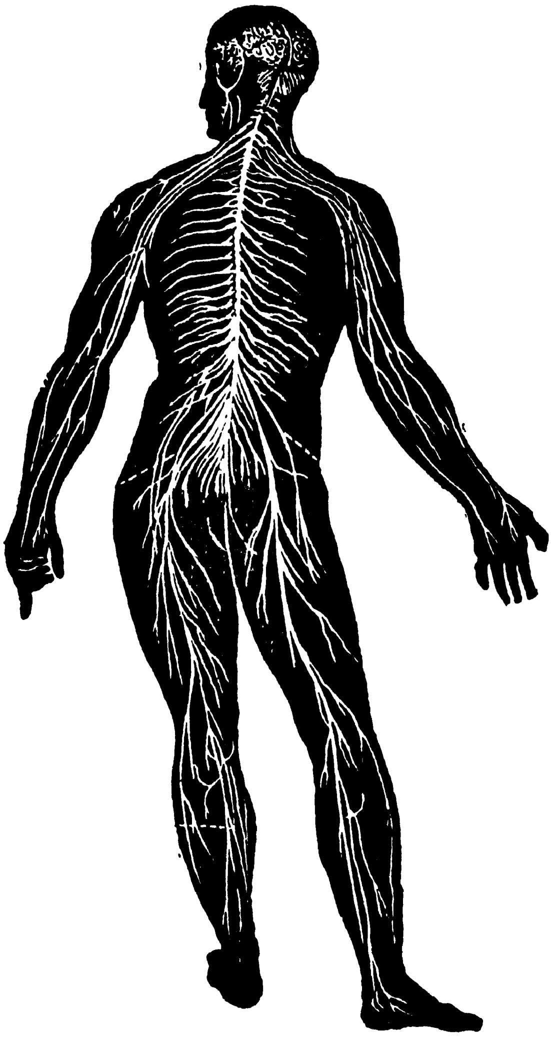
શરીરમાં ઘણા અવયવો છે. દરેક અવયવને કાંઇને કાંઇ કામ કરવાનું હોય છે. દાખલા તરીકે હોજરી ખોરાક પચાવવાને મદદ કરે છે, મુત્રાશય ઝેરી કચરો બહાર કાઢવાને, અને ચામડી શરીરમાં જરૂરી ગરમી બરોબર રાખે છે; તેમજ હૃદય લોહીને ફેરવે છે. શરીરના દરેક ભાગે ચોક્કસ વખતે પોતાનું અમુક કામ કરવુંજ જોઇએ; તેમજ બધા અવયવોએ સહકાર કરી કામ કરવું જોઇએ, નહિતો શરીર માંદુ થઇ મરી જાય.

શરીરને પોતાના ઘણા અવયવોને લીધે એક લશ્કર સાથે સરખાવી શકાય. લશ્કરમાં એક માણસે પોતાનું અમુક કામ કરવુંજ જોઇએ, અને બીજાએ પોતાનું બીજું કામ કરવું જોઇએ; પણ દરેકે પોતાનું કામ વખતસર કરવું પડે છે; અને સૌથી વધારે જરૂરનું તો એ છે કે તેમણે એક સંપથી કામ કરવું જોઇએ. આથી એકાદ માણસને, જેમ આખા લશ્કરના તથા લશ્કરના દરેક સીપાઇના કામ ઉપર દેખરેખ રાખવા, અને નિયમસર કામ લેવા, નિમવાની જરૂર છે, તેવીજ રીતે શરીરમાં પણ એવો નિયમમાં રાખનાર મુખ્ય ભાગ જોઇએ, કે જે બધા અવયવોને ચલાવે, અને તેને નિયમમાં રાખે. જ્ઞાન તંતુઓની તંત્ર રૂપીરચના એ આવો એક ચલાવનાર મુખ્ય ભાગ છે.

જ્ઞાનતંતુની આ રચનાનું કામ એ છે કે, તેણે બધા અવયવો પાસે પોત પોતાનું ચોક્કસ અને અમુક કામ અમુક વખતે અને ચોક્કસ રીતે કરાવવું. જ્યારે આપણે કોઇ ચીજ લેવા હાથ લંબાવીએ છીએ, ત્યારે આ જ્ઞાનતંતુની ગોઠવણને લીધેજ હાથના સ્નાયુઓ ખસે છે. જ્યારે આપણને ચાલવાની મરજી થાય છે, ત્યારે એજ જ્ઞાન તંતુની રચના પગના સ્નાયુઓની પાસે એ કામ કરાવે છે. જ્ઞાનતંતુ આ રચના ફેફસાં, હૃદય, મુત્રાશય અને કલેજાકને પોતપોતાનું કામ કરાવે છે. તે શરીરના બધા ભાગોપર સત્તા ચલાવે છે. જ્યારે આપણે વિચાર કરીએ છીએ, અથવા કોઇ બાબત યાદ કરીએ છીએ, ત્યારે પણ આ જ્ઞાન તંતુની રચનાનો અમુક એક ભાગ એ વિચારવાનું અને યાદ કરવાનું કામ કરે છે.

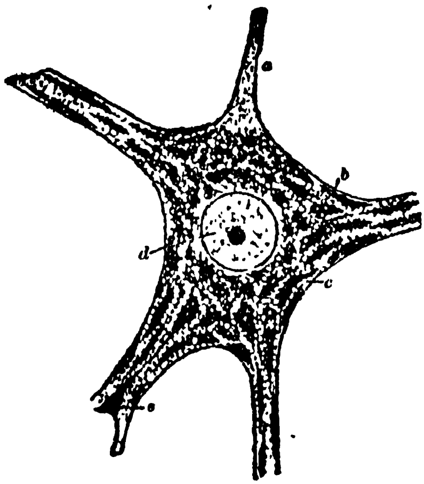
મગજ અને કરોડ રજ્જુ.

જ્ઞાન તંતુની વ્યવસ્થાના મુખ્ય બે ભાગ છે. મગજ અને કરોડ રજ્જુ. મગજનું રક્ષણ હાડકાની પેટી અથવા ખોપરીથી થાય છે.



જ્ઞાનતંતુની સામાન્ય રચના

કરોડ રજ્જુ એ મગજનોજ એક લાંબા દોરડા રૂપે નીચે ઉતરી લેવાયલો ભાગ છે. એ રેસો હાથની છેલ્લી આંગલી જેટલો જાડો હોય છે. તે મગજના નીચલા ભાગ સાથે જોડાયલું છે, અને ખોપરીના પાછળના એક મોટા બાકામાંથી પસાર થાય છે. કરોડ રજ્જાનું રક્ષણ અજાયબ રીતે કરાયલું છે. કરોડના ૨૪ હાડકાના સાંધાઓ, જેને અંગ્રેજીમાં "વરટેબ્રી" કહેવામાં આવે છે, તેમને એકની ઉપર એક પોકળ ગોઠવવામાં આવે છે, અને તે દરેકની વચ્ચે એક બાકુ હોય છે; અને આ હાડકાઓ એકમેકની ઉપર ગોઠવાયલા હોવાથી તેમાંના બાકા એકબીજાની નીચે બરાબર આવી રહે છે, અને કરોડ રજ્જુને રક્ષણ આપવા માટે હાડકાની દિવાળ જેવી એક લાંબી નળી બની રહે છે. કરોડ રજ્જુ છેક નીચે થાપાના હાડકા સુધી લંબાયલું છે.

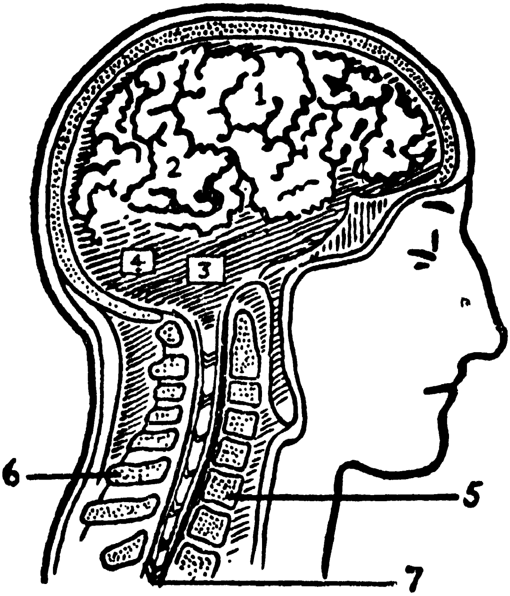


જ્ઞાનતંતુનું કેન્દ્ર અથવા કોટડી

મગજ અને કરોડ રજ્જુમાંથી ઘણા જ્ઞાન તંતુના રેશાઓ, (જેમાંના કેટલાક રેશમના તાંતણા કરતા પણ વધારે બારીક હોય છે) આખા શરીરના દરેક ભાગમાં ફેલાયલા હોય છે. જ્ઞાન તંતુઓ એટલી બધી સંખ્યાંમાં અને એટલા બધા પાસે પાસે ખીચો ખીચ ગોઠવાયલા હોય છે કે સોયની અણી કોઇપણ સ્થળે શરીરમાં ભોંકાતાં તેમને લાગે છે, અને દુ:ખની લાગણી થાય છે.

જ્ઞાન તંતુંની કોટડીઓ અને બારીક તાંતણાઓ

જો મગજના અને કરોડ રજ્જુના જુદા જુદા ભાગ કરવામાં આવે તો આપણને માલમ પડશે કે, તે બંને નાનાં સફેદ સુતર જવેા તાંતણા જોડાઇને બનેલા છે. એને જ્ઞાન તંતુના રેશા કહે છે. દરેક જ્ઞાન તંતુને છેડે એક નાનો ઉપસેલો ભાગ હોય છે, તેને જ્ઞાન તંતુનું કેંદ્ર અથવા કોટડી કહે છે. લગભગ બધા જુદા જુદા જ્ઞાન તંતુના કેન્દ્રો મગજમાં અને કરોડ રજ્જુમાં આવેલા છે. આ જ્ઞાન તંતુના ચંચળ સ્થાનો મગજમાં એવો ભાગ ભજવે છે કે જે વિચારવાનું, યાદદાસ્તિનું, અને સ્નાયુને હલાવવા ચલાવવાનું કામ કરે છે; તેમજ તે શરીરના બધા ભાગો ઉપર કાબુ ધરાવે છે. જેવી રીતે તારના સંદેશા મોકલવાના વિજલીવાળા



૧. અને ૨. મોટું મગજ ૩. ભેજાંનો મધ્ય લોચો ૪. નાનું મગજ ૫. અને ૬. કરોડના હાડકાં ૭. કરોડ રજ્જુ

દોરડાંઓનો સંબંધ મુખ્ય શહેરની મુખ્ય તાર ઓફીસ અને શહેરની બહાર આવેલી બીજી તાર ઓફીસો સાથે હોય છે, તેવીજ રીતે સર્વ જ્ઞાનતંતુઓ પણ મુખ્યત્વે મગજ અથવા કરોડ રજ્જુને, અને શરીરના બીજા ભાગોનાં સંદેશા પહોંચાડવાનું કામ કરે છે.

મગજ અને કરોડ રજ્જુના કામો

મગજ અને કરોડ રજ્જુ જાણે કોઈ દેશના અમુક ભાગ (પ્રાંત) ના ગવર્નર જેવા છે; તે પોતાની મુખ્ય ઓફીસમાં રહે છે. શરીરનાં દરેક ભાગમાં ફેલાયલા જ્ઞાનતંતુઓ, તે દેશના તે વિભાગના મુખ્ય શહેરની તાર ઓફીસને જોડનારા તારના દોરડા જેવા છે. જુદા જુદા "શહેર" માંથી "ગવર્નર" ઉપર તાર મારફતે તે શેહેરોમાં બનતા બનાવના સંદેશાઓ આવે છે, અને "ગવર્નર" તે શહેરના "અમલદાર" ને શું કરવું તે બાબતનો સંદેશો તરતજ પાછો પહોંચાડે છે.

મગજને શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાંથી સંદેશા પહોંચે છે, એટલુંજ નહિ, પણ તે સદેશો પાછો મોકલીને સ્નાયુઓને ખસેડે છે; અથવા તો હૃદયને ઝડપથી કે ધીમેથી ચલાવે છે, જો આપણે ચાલવાની ઈચ્છા કરીએ, તો મગજ પગના સ્નાયુઓને પગને ચલવવાનો હુકમ કરે છે. જો આંખ તરફથી આવતો સંદેશો મગજને એવી ખબર આપે કે શરીરની પાસે સાપ છે, તો મગજ સ્નાયુઓને એવો હુકમ આપશે કે શરીર એકદમ ખસેડો; જો આંગળીમાંના જ્ઞાન તંતુઓ મગજ અને કરોડ રજ્જુ ને એવી ખબર આપે કે આંગલી કંઇ ગરમ ચીજને અડકી છે, તો મગજ અને કરોડ રજ્જુ હાથના સ્નાયુઓને તે આંગળીને એકદમ ખસેડી લેવાનો તાત્કાલીક હુકમ કરે છે. જો આપણને જ્ઞાનતંતુઓ ન હોય, તો

આંગલી દાઝે છે એમ આપણે જાણી શકીએ નહિ, અને તે બળીજાય તોપણ આપણે તે ખસેડીએ નહિ.

મગજ વિચારવાનું, લાગણીનું, અને યાદ રાખવાનું કામ કરે છે. તે કોઈ તરફ પ્રેમ બતાવે છે, અને કોઇને ધિક્કારે છે. આપણે શું કરવું અને શું કહેવું તે નક્કી કરે છે. તે શરીરના દરેક અવયવોપર કાબુ ધરાવે છે. જો શરીરના કોઇ ભાગના જ્ઞાન તંતુઓ, જે તે ભાગો અને મગજ વચ્ચે સંબંધ ધરાવે છે, તે તૂટી જાય અથવા ઇજા પામે, તો શરીરનો ભાગ કામ કરતો તદ્દન અટકી જાય છે એટલે કે તે ભાગ હાલી શકતો નથી; તેમજ તેને કાંઇ પણ લાગણી થતી નથી. જે લોકો કેફી માદક પદાર્થ (જેવાકે દારૂ, અફીણ વિગેરે) પીએ છે, અથવા ચાલચલણથી બદમાશ અનીતિવાન થાય છે, અથવા જેમને ચાંદીનો રોગ થાય છે, તેવા ઘણાનું અર્ધું શરીર લકવાથી રહી જાય છે; કેમકે કેફી પદાર્થનું અને ચાંદીના દરદનુ ઝેર જ્ઞાન તંતુના બારીક તાંતણાનો નાશ કરે છે.

જ્ઞાન તંતુની રચનાની સંભાળનું જ્ઞાન

જ્ઞાન તંતુની રચના સારી રહે, તેટલામાટે આખું શરીર રોગ વગરનું અને મજબૂત હોવું જોઇએ. સારો ખોરાક, ચોકખી હવા, ઉંઘ, અને શરીર તેમજ મનને પૂરતી કસરત આપવી, એ સર્વ ઉપાયો જ્ઞાનતંતુની રચનાને સારી હાલતમાં રાખવામાટે ખાસ જરૂરના છે.

જ્ઞાનતંતુની રચના અને આખા શરીરની તન્દુરસ્તી સાથે મનને ઘણો સંબંધ છે. આને લગતા સાધારણ દેખીતા ઘણા પુરાવા છે; દાખલા તરીકે જ્યારે કોઇ એક માણસ ગભરાઇ જાય છે અથવા તેને શરમ લાગે ત્યારે જ્ઞાન તંતુઓ ચામડીમાંની બારીક નસોને ફુલાવે છે, તેથી ચ્હેરાની ચામડી રાતી થઈજાય છે. ઉશ્કેરણી થવાથી હૃદય જોરથી ધબકે છે. કોઇકવાર કોઇને બ્હીક લાગે છે ત્યારે જ્ઞાન તંતુઓ પરસેવાની છિદ્રવાલી પેશીઓ (જેમાંથી પરસેવો બંહાર નીકળે છે તે) માંથી પસીનો બહાર કઢાવે છે, જો કે શરીર તે વખતે ખાસ ગરમ હોતું નથી. મનને જ્યારે અચાનક ખરાબ સમાચારનો ધકકો લાગે છે, ત્યારે બેભાન અવસ્થા આવી જાય છે. કેટલીક વાર કોઇ માણસ દીલગીર અથવા ગુસ્સામાં રહે છે, ત્યારે તે ખાધા વગર કેટલાક દિવસ ગુજારે છે, તો પણ તેને ભૂખ લાગતી નથી. જો કોઈ ખુશ મીજાસમાં રહે છે, તો તેને સારી ભુખપણ લાગે છે; તથા શરીરનો દરેક ભાગ સારી રીતે કામ કરે છે. આ બધી બાબતો ઉપરથી મનને શરીર ઉપર કેવી અસર છે તે જણાઈ આવે છે. જ્ઞાન તંતુઓની અને શરીરની તન્દુરસ્તી જાળવી રાખવા માટે દરેક જણે સારા વિચારો કરવા,

એટલે કે સચ્ચાઇના અને પવિત્ર વિચારો કર્યા કરવા. ખરાબ વિચારો કર્યા કરવાથી મન એવું રોગી બની જાય કે છેવટે ગાંડાપણું આવી જાય.

માણસ જાતની બીજા પ્રાણીઓ ઉપર ચઢીઆતી સરસાઇ હોવાનું ખરૂં કારણ તેનું મન છે. તેને મન છે તેથી તે ખરૂં ખોટું પારખી શકે છે. જેને મન હોય, એવું પ્રાણી એકલો માણસજ છે; અને તેજ કારણથી ઇશ્વરની બંદગી, તેમજ તેની તાબેદારી અને ચાકરી કરી શકે છે. ઈશ્વરે માણસને પેદા કર્યો, અને તેને મન સોંપ્યું છે. તે એવા હેતુથી સોંપ્યું છે કે હંમેશ સારા અને ઉમદા વિચાર કરવામાં માણસ મંડયો રહે. ઈશ્વરનો એવો હેતુ હતો કે માણસ અભ્યાસ કરીને ઉપયોગી જ્ઞાનથી પોતાના મનને ભરીદેય. દરેક જણે ઈશ્વરની ગાડેવણુ (યોજના) પ્રમાણે ચાલવા કોશીશ કરવી; અને મનને યોગ્ય રસ્તે વાળવું. મનને કાબુમાં રાખો. ગુસ્સાના વિચારોને દાખલ થવા દેશો નહિ. કારણ કે ઝેર જેવી રીતે શરીરને નુકસાન કરે છે, તેવુંજ નુકસાન ગુસ્સો મનને કરે છે. "જે માણસ પોતાના મનને કાબુમાં રાખી શકે છે, તે શહેર જીતનાર કરતાં પણ મોટો છે." મનને કેળવવાનો તથા સારી વિદ્યા તથા ડહાપણથી તેને ભરીદેવાનો સૌથી સારો રસ્તો એ છે કે, આ દુનિઆના પેદા કરનાર વિશે વિચારો કરવાનું શરૂ કરવું; અને તે માલીક પ્રભુ જે વિચારો કરાવે તેજ કરવા. આમ કરવામાટે ખુદાએ પોતાના વિચારો પવિત્ર બાઇબલમાં પ્રગટ કર્યા છે તે વાંચવા.

ટેવો અથવા આદતો.

છેક નાના બચ્ચાંઓના જ્ઞાન તંતુઓની ગોઠવણને, એક તદન નવું કપડું જેની બીલકુલ ઘડી કરવામાં આવીનથી, અને જેને કાપ અથવા સળ પડેલા નથી, તેની સાથે સરખાવી શકાય. એક કપડાની કેટલીક વાર સુધી ઘડી વાળવામાં આવે છે અને જ્યારે સળ ચોક્કસ પડી જાય છે; ત્યાર પછી તે પડેલા સળ મુજબ તેની ઘડી કરવી તદન સ્હેલું થઇ પડે છે; અને પછીથી તેને કોઇ બીજીરીતે સળ પાડવાનું કામ તેટલુંજ અઘરૂં થઇ પડે છે; તેવીજ રીતે નાના બચ્ચાંની બાબતમાં થાય છે. જેવી રીતે નવું કપડું વારંવાર વાળવાથી સળવાળું થઇ જાય છે, તેમ જેવું બાળક વિચાર કરતું, બોલતું, અને કંઇક કરતું થાય છે, કે તેના મગજને અમુક આદતો પડવા માંડે છે. ત્યારથી બચ્ચું જે જે બાબત વિચાર કરવાને, બોલવાને, અને કરવાને ટેવાય છે, તે તે બાબત તેને સ્હેલી પડે છે, અને તેમાં ફેરફાર કરવો તેને મુશ્કેલ થઇ પડે છે.

કોઈનવી ચાલ કરવામાં પહેલી વખતે, દાખલી તરીકે કોઇ વાજીંત્ર વગાડતી વખતે, મનથી તેમાં પૂરેપૂરૂં ધ્યાન રાખવું પડે છે, પણ વારેવારે તે એકજ બાબત

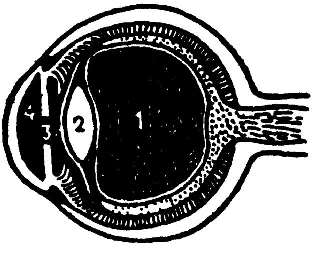
કરવાની ટેવ પડીગયા પછી તે બાબતનો વિચારપણ કરવો પડતો નથી. જેમ કે કોઇ માણુસ વાજીંત્ર વગાડતા શીખીગયો કે પછી તે બીજી વસ્તુ તરફ જોતો જોતો અને કોઇ બીજીજ બાબતનો વિચાર કરતો કરતો પણ તે વાજીંત્ર વગાડ્યા કરે છે.

સારી કે નરસી, લગભગ બધીજ બાબતો, જે આપણે કરીએ તેની ટેવ પડી જાય છે. જે કોઇ ધારે, તે મનને એવી રીતે કેળવી શકે કે સારીસારી આદતો પડે; નહિ તો વારંવાર ખરાબ બાબતોનો વિચાર કરવાથી કે તેવી બાબતો બોલ્યા કે કર્યા કરવાથી ખરાબ આદતો પડી જાય. પચ્ચીસ વર્ષની ઉંમરે પહોંચીએ તે પહેલાં આપણી ઘણી ખરી ટેવાની જડ મકકમ બંધઇ જાય છે; તો પછી સમજી શકાશે કે છોકરાઓને અને જુવાનોને સારી પેઠે કેળવવા એ કેટલું બધુ જરૂરનું છે. જે જે બાબતો સાચી પ્રમાણીક, વ્યાજબી, પવિત્ર અને સારી ગણાતી હોય તેમનો વિચાર કરવાનું તેમને શીખવવું જોઇએ. આવી રીતે ઉમદા ચારિત્ર (ચાલચલગત) ખીલી શકે છે. જો મનને અને શરીરને ઉમદા આદતો પડે છે, તો દુઃખ દરદ સ્હેલાઇથી દૂર રાખી શકાય છે; અને લાંબી તેમજ ઉપયોગી જીંદગી ગુજારવાનું વધુ ચોકસ બની શકે છે.

આંખ અને કાન

આંખ એ અદ્ભૂત ઇંદ્રિય છે. જે વસ્તુ તેની નજરે પડે છે તેનું તે ચિત્ર દોરી લે છે, અને આંખની સાથે જોડાયલા જ્ઞાનતંતુંઓ તે હકીકત મગજને પહોંચાડે છે. આંખને ઘણી સહેલાઇથી નુકસાન પહોંચે છે, અને તેથી તેને કપાળના આગલા ભાગના બે ગોખલામાં ગોઠવવામાં આવી છે, જ્યાં તેનું આંખના પોપચાંથી અને આંખનાં પાંપણથી તેમજ ભ્રમરથી રક્ષણ થાય છે.





૧. કીકી ૨. કીકીની આસપાસ કુંડાળુ ૧. કાચને મળતોભિનાશ વાળો ભાગ ૨. બહારથી ઉપસેલો કાચ (નાજેવો) ૩. કીકી ૪. આગળનો ખંડ

આંધળા માણસની સ્થીતિ સૌ દુ:ખી કરતાં વધારે દયાપાત્ર હોય છે. તેઓ પોતાની મરજી પ્રમાણે હરીફરી શકે નહિ. અથવા કોઇપણ કામ કરી શકે નહિ. આંધળો માણસ પોતાના પોષણ માટે કાંઇપણ કામ હાથ ધરી શકે એવું કામ ઘણું જૂજ છે, તેથી ઘણાં આંધળા માણસો ભિખારી થાય છે. દુનિઆનું સૌંદર્ય તેઓ નિહાલી શકે નહિ, અને તેથી તેઓ જાણે કે એક અંધારા ઓરડામાં અંધારી રાત્રીએ પૂરાઈ રહ્યા હોય એમ તેઓને લાગે છે. તેઓ આંખથી વાંચી શકે નહિ, તેથી કેળવણી મેળવવામાં બહુ મુસ્કેલી પડે છે. દરેક માણસ પોતાની આંખની સંભાળ રાખી શકે અને આંધળો થવા ન પામે એવું જ્ઞાન ઘણું અગત્યનું છે.

આંખની સુખાકારી

બાળકની આંખનું ઘણી સારી રીતે જતન થવું જોઇએ. બાળક જેવું જન્મે કે તરતજ તેની આંખ બોરિક ઓસિડના પાણીથી ધોવી. (પ્રકરણ ૫૦ માં આપેલા ઉપચારનો ઇલાજ નંબર ૧ માંજુઓ. અને પ્રકરણ ૨૩ માં આપેલી સૂચના જુઓ.) જ્યારે બાળક ઊંઘતું હોય ત્યારે તેને મચ્છરદાનીની અંદર સૂવાડવું. તેમ કરવાથી કોઇપણ જાતની માખી તેની આંખ પર બેસશે નહિ, અને

તેને ચેપ લગાડશે નહિ. ઉનાળામાં બધી જગ્યાએ બચ્ચાઓની આંખ રોગિષ્ટ જોવામાં આવે છે, અને તેમાંથી પરૂ નીકળતું માલમ પડે છે. માખીઓ આવી રોગિષ્ટ આંખોપર બેસે છે, અને ગંદુ પરૂ ચાટે છે એટલુંજ નહિ, પણ પોતાના પગપર પરૂ લઈ ઊડી જાય છે. પછી જે કોઇ બીજા બાળકની આંખે કાંઈ રોગ ન હોય એવા સાજા બાળકની આંખપર જઈ બેસે છે; તેથી પેલા સાજા બાળકની આંખપર પરૂ ચોંટે છે, અને થોડા વખતમાં તે બાળકની આંખપર સોજો આવે છે. આવી રીતે આંખના રોગો ઘણા જલદીથી એક બાળકથી અનેક બાળકોની આંખોપર પ્રસરી જાય છે.

નિશાળના ઓરડાઓ જેમાં બાળકો અભ્યાસ કરે છે તે સારા ઉજાસવાળા બનાવવા જોઇએ. બાળકોને બેસવાની બેઠક નીચી હોવી જોઇએ, જેથી તેઓના પગ જમીનપર રહી શકે. તેમજ લખવાની મેજ અને બેઠક પણ સીધાં હોવાં જોઇએ, જેથી જ્યારે ચોપડી ટેબલ પર પડી હોય, અને બાળક સીધો બેઠો હોય, ત્યારે ચોપડીના અક્ષરો, તેનાથી એક ફુટ જેટલા દૂર હોઇ શકે. બાળકને અભ્યાસ માટે મોટા અને સ્પષ્ટ સાફ દેખાય તેવા અક્ષરની ચોપડી આપવી. જ્યારે બાળક શિતળા, તાવ, ગોબરૂં વિગેરે રોગોમાંથી સારૂં થયું હોય, ત્યારે તેને થોડા દિવસ સુધી નિશાળે નજવા દેવું, કારણકે આવા રોગોથી આંખને નુકશાન થએલું હોય છે, તથા એ રોગો આંખને નબળી પાડે છે.

જ્યારે આંખમાં કાંઇ કચરો દાખલ થાય છે, ત્યારે સાધારણ રીતે માણસ આંખને આંગળી વતી અથવા કપડાની બાજુવતી ચોળીને લૂછેછે. એમ કરવાથી માણસને ખાત્રી છે કે આંખ બગડશે. આંખ બગાડવાની આ એક ખરાબ રીત છે. કારણ કે આંગળીઓ બધી અસ્વચ્છ વસ્તુઓના સમાગમમાં આવે છે; તેમજ કપડું જે નાક સાફ કરવાને તથા બીજા ઘણા અસ્વચ્છ ઉપયોગને માટે વાપરવામાં આવે છે, તો તેથી તેનાપર પરૂ ઉત્પન્ન થાય એવા જંતુઓ બેસે છે. જ્યારે આવા પરૂ ઉત્પન્ન કરે એવા જંતુઓ આંખમાં પેસે છે, ત્યારે આંખ તરત દુ:ખવા માંડે છે; આંખ રાતી થાય છે અને તેમાંથી પાણી ઝરે છે અને તરતજ પરૂ ઉત્પન્ન થાય છે. સવારે આંખના ખુણામાં પરૂનો જથ્થો (ચીકણાંચિપડાં) એકઠા થાય છે. આ કારણથી આંખને કોઇ દિવસ ખરાબ કપડાથી અથવા બગડેલા રૂમાલથી લૂછવી નહિ. જો આંખમાં ધૂળના રજકણ અથવા કચરો દાખલ થાયતો, બોરિક એસિડનું પાણી કરી તેના થોડાં ટીપાં આંખમાં મેલવાં, (પ્રકરણ ૫૦ માં લેખિત-યાદી ઉપચાર નં. ૧ જુઓ) જો બોરિક એસિડનું પાણી ન મળે, તો રૂમાલ અથવા કપડાવતી આંખ સાફ કરવા કરતાં સાદા ચોકખા પાણીથી તેને સાફ કરવી એ વધારે લાભદાયક છે.

તંબાકુ અથવા દારૂનેા અરક વાપરવાથી (પીવાથી) આંખને ઘણું નુકશાન થાય છે. તમે જોયું હશે કે દારૂ પીનારની આંખ હંમેશાં લાલ હેાય છે, અને બીડી પીનારની આંખ પીળી હેાય છે. જેઓ તંબાકુ અને દારૂનેા ઉપયેાગ હરહંમેશ કરે છે તેઓ ઘણુ કરીને બરેાબર દેખી શકતા નથી.

આવા રેાગથી થતા નુકશાનથી આંખનું રક્ષણ કરવાને માટે ઉપર સામાન્ય રીતે બતાવ્યા ઉપરાંત નીચે બતાવેલી કેટલીક ખાસ સૂચનાએા ઉપર ધ્યાન આપવું જરૂરનું છે. (૧) એાછા પ્રકાશવાળી જગામાં કેાઇપણ દિવસ વાંચવું નહિ તેમજ ઝીણું ભરતકામ, બારીક હુન્નરનું કળામયકામ કરવું નહિ. (૨) વાંચતી વખતે પ્રકાશની સામુ બેસવું નહિ, પણ એવી રીતે બેસવું કે ખભા પર થઇને પાછળથી પ્રકાશ પુસ્તકપર પડે,

(૩) વાંચતાં વાંચતાં અથવા ધ્યાનપૂર્વક કંઇ કામ કરતા હેાઇએ ત્યારે વખતેા વખત આંખને આરામ આપવેા એ વધારે સારૂં છે. થેાડી વાર સુધી આંખ બંધ કરીને, અથવા તેા દૂર આકાશ તરફ નજર નાંખીને, કે લીલાં ઝાડ પાનપર નજર કરીને આંખને આરામ આપવેા એ વધારે ઇચ્છવા જોગ છે.

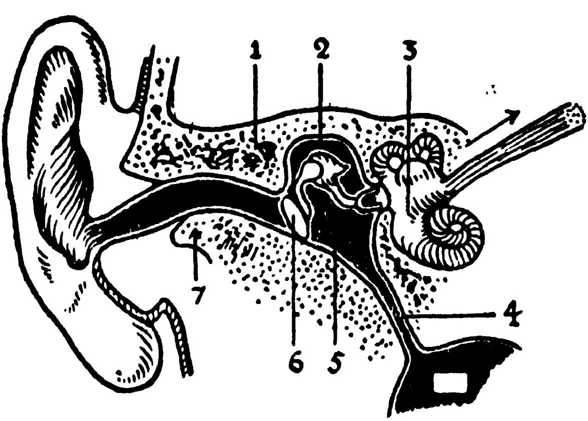
(૪) કદી આંખમાં કંઇ કચરેા કે બહારની વસ્તુ ભરાઇ જાય ત્યારે આંખને ચેાળવી નહિ, પણ તેને "બેારિક એસિડ" ખારના પાણીથી ધેાવી અને કચરેા કાઢી નાંખવેા. બેારિક એસિડનું પાણી ન મળે તેા ચેાકખા ઉકાળી મુકેલા પાણીથી આંખ ધેાવી.

(૫) બીજાના વાપરેલા ટૂવાલ, મેાં ધેાવાનાવાસણેા, અને શરિર લૂછવાનાં કપડાં વાપરવા નહિ. કેમકે જેમણે એ વસ્તુએા પહેલાં વાપરી હેાય તેમની આંખ કદાચ દુઃખતી હેાય, તેા તેની અસર તમારી આંખને થવાનેા સંભવ છે.

૬ ધૂમાડેા આંખને ઘણેા નુકશાનકારક છે, ચૂલા આગળ ધૂમાડીઉં ન હેાય તેા ચૂલામાંથી બહાર નીકળતા ધૂમાડાથી ઘર ભરાઇ જાય છે. અને દરરેાજ બેત્રણવાર ઘરમાં ધૂમાડેા ઘેરાય તેા તે ઘરમાં રહેનારાની આંખને નુકશાન પહેાંચે છે, ઘણા જૂજ ખરચે આવાં ધૂમાડીઆં તૈયાર થઇ શકે છે, જેથી ધૂમાડેા ઘરમાંથી બહાર નીકળી જાય; અને તેનાથી થતી હાનિ અને અગવડમાંથી બચી શકાય.

કાનની સંભાળ અને સુખાકારીનું જ્ઞાન

કાનના ચિત્ર તરફ નજર નાંખીએ તેા માલમ પડશે કે કાનના ત્રણ વિભાગ પાડવામાં આવેલા છે. માથા સાથે જડેલેા બહારના કાનનેા ભાગ એક પાણીની ગળણીના આકારનેા બનેલેા છે. તેમાં થઇને વચલા તથા અંદરના કાનમાં અવાજ પસાર થાય છે. કાનનેા વચલેા ભાગ એક નાની નળી વડે ગળા સાથે



૧. હાડકું, ૨. મેડયુલા ઑબ્લોંગેટા ૩. અવાજને દાખલ થવાનો રસ્તો, અને કાનના અંદરના ભાગનું પોલાણ ૪. ગળા અને કાન સાથે જોડાએલી નળી ૫. વચલો કાનનો ભાગ ૬. કાનના પડઘમનો પડદો ૭. હાડકું

જોડાએલો છે; તેને અંગ્રેજીમાં "યુસ્થેશ્યન" નળી કહેવામાં આવે છે. આ નાની નળી બંધ પડતાં કાનમાં બહેરાશ આવે છે. જ્યારે માણસને સળેખમ થાય છે, અને નાક અને ગળું ચીકણા બલગમથી ભરાઇ જાય છે, ત્યારે ગળાની નળી અને કાનની નળી ફુલી જાય છે; અને તે નળીનો માર્ગ બંધ થઈ જાય છે. આ બહેરાશનું એક કારણ છે.

જ્યારે યુસ્થેશીઅન નળીને કાંઈ ખરાબ અસર થાય છે, ત્યારે કાનના વચલા વિભાગને પણ તેવીજ અસર થાય છે. જ્યારે કાનમાં પરૂ અને મેલ બાઝે છે, અને વચલા વિભાગને ભરી નાંખે છે, ત્યારે કાનમાં દુ:ખાવો થાય છે. જ્યારે ઘણું પરૂ થાય છે, ત્યારે તે કાનના પડદા સુધી પહોંચે છે; અને તેમાં બાકોરૂં પડે છે. ત્યારપછી કાનમાંથી પરૂ બ્હાર નીકળી જાય છે. (આની ઉપચારરૂપી સારવાર પ્રકરણ ૪૪ માં આપવામાં આવી છે.)

કાનની સભાળ રાખવામાં નીચેના અગત્યના નિયમો ધ્યાનમાં રાખવા. (૧) કાનમાંનો મેલ એક અગત્યનું કામ કરે છે. આ મેલ ઘણો કડવો હોય છે તેથી કોઇ જંતુ કદાચ અકસ્માતીક ઉડીને પડે, તે સિવાય બીજી કોઇ રીતે જંતુ પોતાની મરજીથી દાખલ થશે નહિ. આ મેલને ખોતરવો કે કાઢી નાંખવો જોઇએ નહિ. પણ જો તે મેલ સખત થઈ જાય અને અવાજ સાંભળવામાં હરકત કરે, તો પ્રકરણ ૪૪ માં બતાવ્યા પ્રમાણે તેને કાઢી નાંખવો. કાનમાં ઉગતા વાળ પણ તેજ પ્રમાણે કાનમાં ઉડીને પડતા જંતુઓ અને ધૂળને અટકાવવાનું અગત્યનું કામ કરે છે. હજામ પાસે આ વાળ કાઢી નંખાવવા જોઇએ નહિ. (૨) જો કોઇ જંતુ કાનમાં દાખલ થઇ જાય, તો તે કાઢવાની સૌથી સારી રીત એ છે કે મીઠું તેલ અથવા બીજું ચોકખું તેલ થોડા ટીપાં નાંખવું. આથી તે જંતુ

બહાર નીકલી જશે અથવા મરી જશે. ત્યારપછી ફુક્કા (થેાડા ગરમ) પાણીની પીચકારી કાનમાં મારવાથી તે જંતુ કાનની બહાર નીકળી જશે. (૩) બહુ જોરથી નાક જોસમાં ફુંકારવું નહિ; આમ કરવાથી ગળામાંના અને નાકમાંના જંતુઓ, ઉપર કહેલી કાનના વચલા વિભાગની નળીમાં દાખલ થઈ જાય છે. અને તેથી બહેરાશ આવે છે. (૪) કોઇપણ બાળકને કાનપર લપડાક મારવી નહિ; કારણ કે એમ કરવાથી કાનને નુકશાન થાય છે અને બહેરાશ આવે છે.

પ્રકરણ ૧૪ મુ

ઉત્પત્તિ અને જનનેન્દ્રિયની સફાઈ અને સંભાળ રાખવા વિશે

(પુરૂષને લગતી ખાસ બાબત વિશે)

આ પુસ્તકમાં બચ્ચાંને જન્મ આપવા વિશે અને તે હેતુસરકામ કરતી ઇન્દ્રિયના સુખાકારી વિષે લખવામાં આવે છે તેનું કારણ એ છે કે, તે બાબતના અજાનથી મનુષ્યોમાં ઘણા ભયંકર રોગો દાખલ થાય છે, તેમજ સૌથી નીચ દુર્ગુણોને માણસો વશ થાય છે.

જ્યારે છોકરો પંદર સોળ વર્ષનો થાય ત્યારે તેના શરીરમાં ખાસ એક જાતનો ફેરફાર થવા માંડે છે. તે વખતે તે જુવાનીમાં દાખલ થાય છે. આ ઉંમરે તેનામાં મરદાનગી આવતી નથી; કારણ કે ઘણુંકરીને જુવાન છોકરાને પુખ્ત વયના મરદ થવાને માટે હજુ ઓછામા ઓછા બીજા આઠ વર્ષની વાર હોય છે. આ કારણને લઇને ચોવીસ પચ્ચીસ વર્ષની ઉંમર પહેલાં તે છોકરો પરણે અને બચ્ચાંનો બાપ બને તો તેને માટે તેનું શરીર અને મનનાં શક્તિઓ લાયક બનેલાં હોતાં નથી.

જુવાનીમાં પહોંચતાંજ છોકરાના શરીરમાં નીચે જણાવેલા ફેરફારો થવા માંડે છે: બગલમાં તથા ચ્હેરાપર વાળ ઉગે છે, તથા બસ્તિ પ્રદેશની જગ્યા (પેડુની નીચેનો ભાગ અને ગુપ્ત ઇન્દ્રિયની ઉપરનો ભાગ) માં વાળ ઉગે છે; અવાજ બદલાય છે; જનનેન્દ્રિયનું કદ વધે છે; અને ગોળીમાં ગર્ભ ધારણ કરાવી શકે એવું વીર્ય પેદા થાય છે.

આ ઉંમરે જો આ બાબતનું યોગ્ય શિક્ષણ છોકરાને તેના માબાપ તરફથી અથવા શિક્ષક તરફથી ન મળે, તો તેને ખરાબ ટેવો પડી જવાની ધાસ્તિ રહે છે. છોકરાએ આ વખતે કામકાજ માટે અથવા રમવા માટે ઘણો વખત ઘરની બહાર ગાળવો જોઇએ. મા બાપને તેના શારીરિક કામમાં તેણે મદદ કરવી. ખરાબ દોસ્તો સાથે તેને ફરવા ન દેવો. સૌથી અગત્યનું તો એ છે કે નીતિનું જ્ઞાન તેને જરૂર આપવું, ખરા ઇશ્વરની બંદગી કરવાની, અને સૌથી સારામાં સારૂં

પુસ્તક "બાઇબલ" (ખ્રીસ્તીઓના ધર્મનું પુસ્તક) રોજ રોજ વાંચવાનું તેને ઉત્તેજન આપવું. જુવાન માણસને સારી ટેવો પડે તે હેતુ માટે બાઇબલમાં આપેલી શીખામણો સાથે સરખાવી શકાય એવી બીજી કોઇ તાલીમ નથી.

પુરૂષની જનનેન્દ્રિયના બંધારણ વિશેનું જ્ઞાન અને તેના વિભાગો

મરદની બચ્ચાં પેદા કરનાર ઇન્દ્રિયના બે ભાગ છે (૧) પીશાબ બહાર કાઢનાર નળી ઇન્દ્રિય (૨) કોથળી. કોથળીમાં બે ગોળી છે. પીશાબ કરનારી ઇંદ્રિયના છેડાનો ભાગ આશરે એક ઈંચ જુદો રહે છે; અને તેને ઈંદ્રિયનું ફુલ (ગાંઠ) કહેવામાં આવે છે. આ છેડાને ઢાંકતી ચામડી ઢીલી રહે છે, અને તેને ખસેડી શકાય છે. આ ચામડીને અંગ્રેજીમાં પ્રેપુસ (આગળની ખુલતી ચામડી) કહેવામાં આવે છે. જો આ ચામડી ઇંદ્રિય ફુલને ઉઘાડવા માટે પાછળ ખેંચી શકાય નહિ, તો એમ સમજવું કે તેમાં કાંઇ ખામી છે, અને તેને સુધારવા કોઇ હોંશીઆર ડાકટરની સલાહ લેવી. એ ચામડી નીચે સફેદ પદાર્થ એકઠો થાય છે; જો તે પદાર્થ રોજ પાણીવતી ધોઇ કાઢી નાંખવામાં આવે નહિ, તો તે ગંધાયા કરે છે, અને તેથી ખુજલી થાય છે. ગુપ્ત ઇંદ્રિયના ફુલને ધોઇને સાફ ન રાખવાથી, અને તેથી ખુજલી થવાથી, છોકરાઓને આડકત્રાં બહાનાંથી હસ્ત ક્રિયાની કુટેવ લાગુ પડે છે.

સ્ક્રોટમ નામની કોથળીમાં બે ગોળીઓ છે, તેમાં વીર્યના બાળક ઉત્પત્તિના બારીક જંતુ પેદા થાય છે. આ જંતુઓ એટલા બધા ઝીણા છે કે તે સૂક્ષ્મ દર્શક યંત્ર વિના જોઇ શકાય નહિ. વીર્ય જ્યારે બહાર નીકલે છે, ત્યારે આ જંતુઓ એક બારીક નસરૂપી નળીમાંથી પસાર થાય છે, અને ત્યાંથી તે પીશાબ કાઢનારી ઇંદ્રિયમાં થઇ બહાર પડે છે. આ જંતુઓ જાતિ સંભોગ વખતે સ્ત્રીની યોનિમાર્ગમાં પડે છે. તેઓમાંનો એક ઓરતની ઇંદ્રિયના છેક અંદરના ભાગમાં પેદા થતાં અંડ બીજ સાથે જોડાય છે. આ પુરૂષનું વીર્યજંતુ સ્ત્રી બીજ સાથે મળી ગયા પછી, તે એકઠું થયલું મીશ્રીત બીજ વધવા માંડે છે, અને ૨૮૦ દિવસમાં એક પોષાયલું બચ્ચું તૈયાર થાય છે.

વીર્યસ્રાવ વીર્યનું બહાર પડવું

પીશાબ કરવાની સાથે નીચે બે રસ ઉત્પન્ન કરનાર લોચા જોડાયલા રહે છે; તેને અંગ્રેજીમાં પ્રોસ્ટેટ અને કુપરનો રસલોચો કહેવામાં આવે છે. જુવાની શરૂ થયાંપછી આ રસમાં સાધારણ ઘટ સફેદ પ્રવાહી પદાર્થ પેદા થાય છે. તન્દુરસ્ત, કુંવારા, જુવાન અને વ્યભિચાર નહિ કરનાર માણસને પણ આ ગાંઠો-

માંથી સાધારણ રીતે દશ પંદર દિવસે આ પ્રવાહિ પદાર્થ થોડો નીકળી જાય છે. કેટલાક જુવાન માણસોને મહિને, બે મહિને અથવા ત્રણેક મહિને, એક વાર તે પસાર થાય છે. આ વીર્યસ્ત્રાવ ઘણું કરીને તે જુવાન માણસ ઉંઘતો હોય છે, અને તેને કામવાસનાના સ્વપ્નાં આવે છે ત્યારે થાય છે, તેથી તેને ઘણીવાર "સ્વપ્ન દોષ" કહે છે. આ વીર્યપાત કુદરત વિરૂદ્ધ નથી, અને જુવાન માણસે તેથી બ્હીવું નહિ, કોઇપણ પ્રકારે અજાણી સનંદી દવાની જાહેર ખબરો, જે એમ સુચવે છે કે "આ વીર્યપાત માણસના સંભોગ શક્તિનો નાશ કરે છે, વિગેરે" તેવી જાહેર ખબરની બાબતપર બીલકુલ ધ્યાન આપવું નહિ. જો દશ દિવસમાં એક કરતાં વધારે વાર વીર્યપાત થાય, અને બીજે દિવસે માથું દુઃખે કે સુસ્તિ આવે, તો તે નુકસાન કરે છે એમ સમજવું, અને હોંશીયાર ડાકટરની સલાહ લેવી. ઉપર કહેવામાં આવેલા વીર્યપાતો પવિત્ર જીંદગી ગાળતા જુવાન માણસો, અને કામવાસના ઉશ્કેરનારી ચોપડીઓ વાંચતા નથી, અથવા તેવા ઉશ્કેરનાર ચિત્રો જોતા નથી, અથવા હલકા વિચારો કરતા નથી તેઓને પણ થાય છે. હસ્તક્રિયાની કુટેવથી અને કામવાસના ઉશ્કેરનાર ચોપડીઓ વાંચવાથી રાત્રે વીર્યપાત થાય છે; અને તેથી શકિત ઓછી થઇ જાઇ ઘણું નુકસાન થાય છે.

ઇંદ્રિયને કાબુમાં રાખવા વિશે

કુંવારા માણસની બાબતમાં ઇંદ્રિયને કાબુમાં રાખવાનો એવો અર્થ થાય છે કે પરસ્ત્રી સંભોગથી તદ્દન દૂર રહેવું. પરણેલા માણસની બાબતમાં ઇંદ્રિય નિગ્રહનો એવો અર્થ થાય છે કે સંભોગની ઇચ્છાને બહુજ નિયમીત રાખવી. દરેક જુવાન માણસે ઇંદ્રિય નિગ્રહ રાખવો. દરેક તન્દુરસ્ત જુવાન માણસને પરણ્યા પહેલા સંભોગની જોરાવર ઇચ્છા થાય છે. પણ જો તે મજબૂત અને તન્દુરસ્ત રહેવા ચ્હાતો હોય, અને સમાજને ઉપયોગી તથા સુખી થવા ઇચ્છતો હોય, અને તેને સારી સ્ત્રી મળે, તેમજ તન્દુરસ્ત બચ્ચાં થાય એવું ઇચ્છતો હોય તો તેણે પવિત્ર બ્રહ્મચર્યવાળી જીંદગી ગાળવી. એ કરવા મનની શકિતની જરૂર છે. ઘણા જુવાનો ઇંદ્રિયની તૃષ્ણાને વશ થાય છે, અને કેટલીક વખત હસ્ત ક્રિયા કરે છે, અથવા પરસ્ત્રીઓ સાથે અયોગ્ય સંભોગ કરે છે; આમાંની કોઇપણ બાબતથી તે પોતે શરીર અને નીતિમાં હલકો બને છે.

હસ્ત ક્રિયા (હાથની મદદથી વીર્ય કાઢી નાંખવાની કુટેવ)

આ માણસને હલકો પાડનારી એક ખરાબ કુટેવ છે. બાળક ન્હાનું હોય છે ત્યારથી તે સાધારણ રીતે આ બાબત શીખે એ બનવા જોગ છે.

કેટલીકવાર બાળકની સંભાળ રાખનાર તેને રમાડતાં રમાડતાં તેની બહાર-ની જનનેંદ્રિયને પકડે છે. પાછળથી તે બાળક તેના શરીરનો એ ભાગ ખેંચતાં શીખે છે, અને તેથી તેને હસ્ત ક્રિયાની કુટેવ પડે છે. બાળકને પીઠપર ઝોળીમાં લઇ જવાથી અથવા તેને કેડમાં ઘાલી લઇ જવાના રિવાજથી બાળકની ઇંદ્રિયને વારંવાર ખંજવાળ થાય છે; અને આવી રીતે વારંવાર ખંજવાળ થવાથી ભવિષ્યમાં તે હસ્ત ક્રિયાની કુટેવ તરફ આડકત્રી રીતે દોરવાય છે. ઘણી-વાર છોકરાઓ નિશાળમાં તેના દોસ્તો તરફથી આ કુટેવ શીખે છે, કેટલાક છોકરાની ઇંદ્રિયને છેડે વધારે પડતી ઢીલી ચામડી હોય છે; આનાથી ઇંદ્રિયને છેડે ખંજવાળ થાય છે. બાળક આમ ખંજવાળે છે તેથી તેને હસ્ત ક્રિયાની કુટેવ પડે છે. આવા કારણોને લીધે જ્યારે જ્યારે બાળક પોતાની ઇંદ્રિયને ખંજવાળતો કે ખેંચતો માલમ પડે કે તેને ડાકટર પાસે લઇજવો, અને તેની સુન્નત કરાવવી

જ્યારે જ્યારે જુવાન માણસ હસ્તક્રિયા કરે છે, ત્યારે તે પોતાની શકિત-અને જીંદગીનો અમુક ભાગ ફોકટ ગુમાવે છે જેવી રીતે કોઇ ધોરી નસ કપાવીએ, અને તેમાંથી કેટલુંક લોહી વહીજવા દઇએ તો નબળાઈ થાય, તેના જેવું આ છે. દરેક જણ જાણે છે કે જો ધોરી નસ મારફતે આમ લોહી દરરોજ વહીજયા કરે, તો શરીરને ઘણું નુકશાન થાય, અને જીંદગી પણ ટુંકી થઇ જાય. આવું લોહી પસાર થઇ જવાથી થતું નુકસાન, આવી હસ્તક્રિયાની કુટેવથી થતાં-નુકસાન કરતાં કાંઇ વધારે નથી. એટલુંજ નહિ, પણ જે જુવાન માણસને આવી કુટેવ પડે છે, તે દિવસે દિવસે નીતિમાં નીચ થતો જાય છે. જ્યાંસુધી તે આ કુટેવ અટકાવતો નથી, અને તેને માટે પસ્તાતો નથી, ત્યાં સુધી તે પોતાનું માન જાળવી શકતો નથી; તેમજ તે કદીપણ ઉપયોગી માણસ થઇ શકતો નથી. આ કુટેવ દૂર કરવાને સાધારણ રીતે એ જરૂરનું છે કે તેની ઇંદ્રિયની વધારાની ઢીલી ચામડી કાપી નંખાવવી, એટલે તેને સુન્નત કરાવવી.

પારકી સ્ત્રીઓ સાથેનો અનીતિવાન તથા ગેર કાયદેસર સંભોગ વિશે.

આવો ગેર કાયદેસરનો સંભોગ એ માણસનો અધમમાં અધમ અને ઘણુંજ નુકસાનકારક કૃત્ય છે. પહેલાં તો આ એક નીચમાં નીચ નીતિનો ગુન્હો છે. તે મરદ અને સ્ત્રીને બંનેને હલકા પાડે છે. તેથી તેઓ છેક પશુના દરજ્જાના થઇ જાય છે. આ એક એવો નીચ ગુન્હો છે કે તે કર્મના કાયદે સખતમા સખત શિક્ષાને લાયક છે. અને એ શિક્ષાનો એક ભાગ એ છે કે તેઓને ઇંદ્રિયના છુપા ભયંકર દરદો થાય છે. જો કોઈ એકાદ વખત ગેરકાયદેસર સંભોગ કરે છે, તો વારંવાર તેને ઇન્દ્રિયનું છુંપું દરદ થઈ આવતાં ઘણા વર્ષ સુધી

તેને ખમવું પડે છે. આ દરદમાં નાસુર જેવી ફોલ્લીઓ, પ્રમેહ, ચાંદી કે ટાંક થાય છે. આ દરદો વિશે પ્રકરણ ૪૧ માં કહેવામાં આવ્યું છે.

ગેરકાયદેસર સંભોગ માટે ઇશ્વરે માણસને શીખામણ અને ચેતવણી આપ છે. તે કહે છે "ભૂલો મા, ઇશ્વરની મશ્કરી કરાય નહિ; કોઇ માણસ જે કંઇ વા તેજ તે લણશે; કેમકે જે પોતાના દેહને અર્થે વાવે તે દેહથી વિનાશ લણશે. ગલાતીઓને પત્ર ૬:૧૮. વેશ્યા વિશે બાઇબલમાં કહ્યું છે કે "તેણે ઘણા ઘાયલ કરીને પાયમાલ કીધા છે; તેનાથી માર્યા ગએલાઓની સંખ્યા મોટ ફોજ જેવી છે. તેનું ઘર શેઓલનો માર્ગ છે કે જે મૃત્યુના ઓરડામાં પહોંચા છે." નીતિવચનો ૭:૨૬,૨૭

ખરાબ કામો કરતાં પહેલા ખરાબ વિચારો આવે છે, અને એવા ચોક પુરાવા છે કે જે એમ બતાવી આપે છે કે ખરાબ કામોના જેવીજ ખરાબ વિચારોની અસર હોય છે; અને તેથી ઇશ્વરે ચેતવણી આપી છે:—"અસલ વખતમાં કહેવામાં આવેલું તે તમોએ સાંભાળ્યું હશે કે માણસે વ્યભિચાર કરવે નહિ. પણ હું તમને કહું છું કે જે કોઇ માણસ કામવાસનાથી બીજી કોઇ સ્ત્ર તરફ માત્ર નજર નાંખે છે, તેણે પોતાના હૃદયમાં તો આવો ગેરકાયદેસર સંભો કર્યોજ છે." માત્થી ૫:૨૭,૨૮.

શુદ્ધ, પવિત્ર જીંદગી કેવી રીતે ભોગવવી

માણસને માટે પરણુતા પહેલાં સંભોગથી દૂર રહેવું એ અઘરૂં નથી. અ કેટલાક ધારે છે તેમ નુકસાનકારક પણ નથી. કોઇપણ માણસ એવી સ્ત્ર પરણવા નહિ ઇચ્છે કે જેણે કોઇ બીજા મરદ સાથે સંભોગ કર્યો હોય. દરેક જા કુંવારી તથા તદ્દન પવિત્ર સ્ત્રી પરણવા ઇચ્છે છે. જો સ્ત્રીએ પવિત્ર (નિયમીત) રહે એ જરૂરી હોય, તો પછી મરદે પવિત્ર કેમ નરહેવું એવી દલીલ તદ્દન વ્યાજબ છે. મરદ તેમજ સ્ત્રી બંનેને માટે એક સરખુંજ નીતિનું ધોરણ હોવું જોઇએ પરણતાં પહેલાં સંભોગની ઇચ્છાને દબાવવી જોઇએ, એટલુંજ નહિ, પણ ત્યા પછી પણ તેવી ઇચ્છાને દબાવવીજ જોઇએ. સંભોગની જરૂરરીઆત મા બચ્ચાં પેદા કરવાના એકજ હેતુ પુરતી છે, અને તેથી દરેક માણસે પરણ્યાં હો તોબી દરેક રાત્રે કે એકાંતરે સંભોગ કરવાની પોતાની ઇચ્છાને તાબે થવું જોઇએ. જે માણસ મોટા કુટુંબનું ભરણ પોષણ કરી શકે તેણે પણ મહિનામ એક કે બે વખત કરતાં વધુ સંભોગ કરવો નહિ. (જુઓ પ્રકરણ ૨૩). રજ દર્શન દરમ્યાન તેમજ ગર્ભાવસ્થા તથા બચ્ચાંના જન્મ પછી ત્રણમહિના સુધ સંભોગ કરવો નહિ. ગર્ભ રહેલો હોય તે વખત પછી સંભોગ કરવામાં આવે તો તેને લીધે ગર્ભપાત થાય એવો સંભવ હોય છે. અને જો કે ગર્ભપાત ના

થાય તો પણ સ્ત્રીની જ્ઞાનતંતુઓની તન્દુરસ્તિને નુકસાન પહોંચે છે, તે ક્રિયા સ્ત્રીની તન્દુરસ્તિને તેમજ ગર્ભાશયમાં રહેલા બાળકની તન્દુર્રસ્તિને પણ નુકસાન પહોંચાડે છે.

જો કુંવારા કે પરણેલા માણસને સંભોગની ઘણીજ ઇચ્છા થતી હોય, તો તેને માટે કેટલાક ઉપાયો બતાવવામાં આવે છે; તેવડે તે એવી ઇચ્છાઓને દબાવી શકે. જે માણસ શરીરની કે મગજની ઘણી થોડી મહેનત કરે છે, છતાં પુષ્કળ પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાતો હોય છે તેને સંભોગની એટલી બધી મજબૂત ઇચ્છા થાય છે કે તેને પરસ્ત્રી સંભોગ કરવાનું કે હસ્તક્રિયા કરવાનું મન થાય છે. પવિત્ર જીંદગી ગાળવા માટે, અને સંભોગની ઇચ્છા દાબી રાખવા માટે એક ઉપાય એ છે કે ખૂબ મસાળાવાળા ખોરાક ખાવા નહિ, અને માંસનો ખોરાક બહુજ ઓછો ખાવો. માંસનો ખોરાક બીલકુલ ન ખાવો એ વધારે સારૂં છે. જે માણસ પવિત્ર અને સ્વચ્છ જીંદગી ગાળવા માંગતો હોય, તેણે ફળ, અનાજ, કોટલાવાળાફળો, અને વનસ્પતિનો ખોરાક ખાવો એ સૌથી ઉત્તમ છે. સાધારણ રીતે એવું જોવામાં આવે છે કે દારૂની દુકાનની પાસે કે તેજ મકાનમાં વેશ્યાને રહેવાનું ઠેકાણું હોય છે. આનું કારણ એ છે કે દારૂ પીવાથી થતી પહેલી અસર એ છે કે તે કામવાસનાઓને ઉશ્કરે છે; અને તેથી જ્યાં માણસો દારૂ પીએ છે ત્યાં હંમેશા વેશ્યાઓ રહેતી હોય છે. તંબાકુની અસર જોકે એટલી બધી જલદી જણાઇ આવતી નથી, છતાં તેની અસર દારૂની અસર જેટલીજ થાય છે. ચહા અને કૉફી પણ ઇંદ્રિઓપર કાબુ ધરાવનાર જ્ઞાનતંતુંઓને ઉશ્કરે છે. પવિત્ર જીંદગી ગાળવા માટે દારૂ અને તંબાકુનો તદનજ ત્યાગ કરવો એ તદન જરૂરનું છે. સંભોગની ઇચ્છાને ઉશ્કરેનારા પુસ્તકો વાંચવા, એવા ચિત્રો જોવા, અને તેવી બાબતોની વાતો કરવી એ પણ સંભોગની ઇચ્છાને કુદરતની વિરૂદ્ધ ઉશ્કેરી મુકનારા છે.

દરરોજ એક વખત ખુલાસે ઝાડો થવો જોઇએ; કેમકે ઝાડો સાફ ન આવે તો જઠરની અંદર રહીગયેલા અને એકઠા થયેલા કચરામાંથી પેદા થતું ઝેરી તત્ત્વ ગુપ્ત ઇંદ્રિઓપર કાબુ ધરાવનાર જ્ઞાનતંતુઓને ઉશ્કેરી મુકે છે. (દરરોજ એક વખત ઝાડો સાફ આવે તેની સમજુત માટે પ્રકરણ ૨૯ જુઓ)

પુષ્કળ પાણી પીવું; જેથી પીશાબ ચોકખો થશે, અને તે કોથળીને તેમજ પીશાબ બહાર કાઢવાની નળીને ફોકટ ઉશ્કરશે નહિ. રાત્રે નવ વાગતા પહેલાં સૂઇ જવું, અને સ્હવારે જલદી ઉઠવું. રોજ લગભગ બે કલાક મહેનતનું કામ કરવું. તેમજ પરસેવો ઉત્પન્ન કરવા માટે ઉમંગથી શારીરિક કામ કરવું.

વારંવાર નાહીને શરીરને ચોકખું રાખવું. પીશાબની ઇંદ્રિયને રોજ ધોવી

એ વધારે સારૂં છે. જે માણુસને ઇંદ્રિયના આગલા ભાગ પાસેની ચામડી વધારે પડતી હોય અને ઇંદ્રિયનો છેડો ઉઘાડો રહેતો નથી તેણે ઇંદ્રિયને બેશક રોજ ધોવી જોઇએ; જ્યારે જ્યારે સંભોગની પુષ્કળ ઇચ્છા થાય ત્યારે જોરથી કસરત કરવાથી કે ઠંડા પાણીથી ન્હાવાથી તે ઇચ્છાને સ્હેલાઇથી દબાવી શકાય છે. આખે શરીરે નાહી ન શકાય તો પીશાબની ઇંદ્રિયપર થોડી મીનીટ સુધી ઠંડું પાણી રેડવું, એ ચાલશે.

વિચારો ને કાબુમાં રાખવા વિશે આગલ કહેવાઇ ગયું છે; આ બાબત પર હવે ફરીબધુ ભાર મુકવાની જરૂર છે. માણસ જેવો વિચાર કરે છે તેવોજ તે છે. જે માણુસ વિષયવાસનાના વિચાર કરતો હોય, અને દરેક વખત સ્રીને જોઇને તેના વિચાર અપવિત્ર થતા હોય તો તે મોડોવ્હેલો પોતાના વિચાર પ્રમાણે કર્યા વગર રહેશે નહિ. તે પોતાની ઇચ્છા શક્તિ નબળી પાડે છે, અને તેથી તે કોઇપણ લાલચની સામે મક્કમ થઇ શકતો નથી. આટલા માટે મનને અભ્યાસમાં ગુંથાયલું તેમજ સાચા પવિત્ર વિચારોમાં જોડાયલું રાખવું. દુનિઆને ઉપયોગી થઇ પડવાની ઇચ્છા રાખવી. સખત અભ્યાસ અને સખત કામ કરવાં. કામ-કાજમાં રોકાયલા રહેવાથી મનને ગુપ્ત ઇંદ્રિઓની તૃપ્તિ માટે વિચાર કરવાનો વખત મળશે નહિ, અને મન મજબૂત થશે. તેમજ આખું શરીર પણ બળવાન થશે. "આળસુ માણસનું મગજ શયતાનના કારખાના જેવું છે." આ કહેવત યાદ રાખવી. (એટલે આળસુ રહેવાથી અપવિત્ર વિચારોનો ઘણોજ ખરાબ હુમલો મન ઉપર થયા વગર રહેતો નથી.)

વારંવાર સંભોગ કરવો એ પાપ છે, અને દિવસે દિવસે એ પાપ ભયંકર રીતે વધતું જાય છે, તેથી તે ઘણા ઉજળા ભવિષ્યવાળા થવાલાયક જુવાનોની જીંદગી બરબાદ કરે છે. માત્ર બચ્ચાં પેદા કરવા સરજાયલી ઇંદ્રિઓનો કુદરત-વિરૂદ્ધ નકામો ઉપયોગ કરવાથી જીંદગી ટુંકી થાય છે. જેમ એક મીણબત્તીને બંને બાજુ સળગાવવાથી તે જલદી પૂરી થાય તેના જેવું આ છે. (એટલે કે તેનાથી મનને અને શરીરને નુકસાન થાય છે, તેમજ જીંદગી ટુંકી થતી જાય છે.)

પ્રકરણ ૧૫ મું

ઉત્પત્તિ તથા જનનેંદ્રિયની સફાઇ અને સંભાળ રાખવા વિષે

(સ્ત્રીને લગતી ખાસ બાબત)

જો કે સ્ત્રી અને પુરૂષ બંને બચ્ચાં પેદા કરવાના અદ્‌ભૂત કામમાં ભાગ લે છે, તોપણ તે બાબતનો મોટો ભાગ તો સ્ત્રીનો છે. માના શરીરમાં દરેક બાળકનું જીવન શરૂ થાય છે, અને જેટલું બને તેટલું ત્યાંજ રક્ષણ થાય છે; અને માના ગર્ભાશયમાં તેની જીંદગીના પહેલા એકસો એંસી દિવસ સુધી તેનું પોષણ થાય છે. બાળક પોતાના પોષણ અને સંભાળને માટે માત્ર બસો એંસી દિવસ સુધી માના પર પૂરે પૂરો આધાર રાખે છે, એટલુંજ નહિ; પણ બીજાં લગભગ દોઢ વર્ષ સુધી માના પરજ આધાર રાખે છે. માના સ્તનમાંથી પોષણ માટે મળતું દુધ બંધ થઇ જાય છે, તે પછી પણ તે બાળક માની સંભાળ નીચે કેટલાક વર્ષ સુધી રહે છે.

આથી ચોક્કસ દેખાઇ આવે છે કે બાળકનું ભવિષ્ય ઘડવાનું કામ સાધારણ રીતે બાપના કરતાં તેની માના હાથમાં વધારે હોય છે. બાળકને જનમ આપવાનું તથા તેનું પાલન પોષણ કરવાનું મોટામાં મોટું કામ માનેજ માથે છે; ત્યારે પુરૂષો સ્ત્રી તરફ હાલમાં જેટલી માનની લાગણીથી જુએ છે, તેનાથી વધારે માનની લાગણીએ તેમની તરફ વર્તવું જોઇએ કે કેમ? અને જો સ્ત્રીનો બાળકની શારીરિક, માનસિક, અને નૈતિક રચનામાં આટલો મોટો હિસ્સો છે, તો તેને આ અગત્યના કામ માટે યોગ્ય બનાવે એવું સારૂં શિક્ષણ મેળવવાની દરેક તક મળે, અને તેની જીંદગી માત્ર ઘેર વૈતરૂં કરવાથી કંટાળારૂપ નબને એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ; અને જ્યાંસુધી તે સ્ત્રીપણાંની પુખ્ત હાલતને પામે નહિ, ત્યાંસુધી તેને માથે મા થવાનો બોજો નાંખવામાં આવે નહિ એ બાબત પણ ધ્યાનમાં રાખવીએ શું ખાસ જરૂરનું નથી?

સ્ત્રીની ગુપ્ત ઇંદ્રિયની શરીરવિદ્યા અને ગુણધર્મ શાસ્ત્ર

ગર્ભસ્થાનની સાથે જોડેલી ગોળી અને ગર્ભસ્થાન એ બે સ્ત્રીની જનનેંદ્રિયના ખાસ અગત્યના ભાગ છે. અંડ-ગ્રાહક ભાગ એ બે નાના ગોળ ગોળ આકારનો બનેલો

છે. તે બંને પેડુની નીચેના ભાગમાં આવેલા છે, તેની યોગ્ય જગ્યા પહેલા પાનાપર દોરેલા માણુસના નમુનારૂપી રંગીન ચિત્રમાં બતાવવામાં આવી છે. અંડ-ગ્રાહક કોષમાં બીજ પેદા થાય છે. એ બીજ એટલા તો ઝીણા છે, કે જો એવા એકસો પચીસ પાસે પાસે રાખવામાં આવે તો તેઓ ભાગ્યેજ એક ઈંચ જેટલી જગ્યા રોકે.

અંડને ગર્ભસ્થાનમાં દાખલ કરનાર એક નળી છે; તે ચાર પાંચ ઈંચ લાંબી છે. અને તે ગર્ભસ્થાનના એક છેડા સાથે જોડવામાં આવી છે. તેનો બીજો છેડો અંડ-ગ્રાહક ભાગ સાથે જોડાયલો છે. ગર્ભબીજ અંડ-ગ્રાહકમાંથી ગર્ભસ્થાન સુધી આ નળી મારફતે પહોંચે છે.

ગર્ભસ્થાન પહેલા પાનાના ચિત્રમાં બતાવેલા આકારનું છે, કુંવારી કન્યાનું ગર્ભસ્થાન લગભગ પોણા ત્રણ ઈંચ લાંબુ અને પોણા બે ઈંચ પહોળું હોય છે. તેનો નીચેનો છેડો છેક કમળ (ગુપ્ત ઇન્દ્રિય કોષ) ના મુખ સુધી પહોંચેલો છે.

કમળનું બહારનું મુખ ચામડીના એક પાતળા પડથી લગભગ બંધ થયલું છે. પહેલીવાર સંભોગ કરતી વખતે આ પડદો ફાટે છે. જો કદાચ એ પડદામાં કાણું ન હોય અથવા તો કંઇ રોગને લીધે પણ બંધ રહે, તો આવી સ્થિતિમાં મળ કમળ મુખ ઉપરના ભાગમાં એકઠો થાય છે, અને તેથી દુ:ખાવો થાય અને સોજો આવે. આવી સ્થિતિવાળી છોકરીને સારવાર માટે ડાકટરને ત્યાં લઇજવી.

સ્ત્રીની જુવાની અને રજોદર્શન (સ્ત્રીઓને રક્તશ્રાવ થવે દૂર રહે છે તે)

જ્યારે છોકરી નવથી પંદર વર્ષની ઉંમરે પહોંચે છે, ત્યારે તે જુવાનીમાં આવી કહેવાય છે. આ વખતે તેના શરીરમાં ખાસ ફેરફારો થવા માંડે છે, અને આ ફેરફારો થયા પછી તેણી ગર્ભ ધારણ કરવાને લાયક થાય છે. આ ફેરફારો જેવાકે બગલમાં અને ગુપ્ત ઇન્દ્રિય અને તેના ઉપલાં ભાગમાં વાળ ઉગે છે, સ્તન ખીલવા માંડે છે, અને આખું શરીર જલદીથી વધવા માંડે છે, અને તેને રજોદર્શન થાય છે. (લોહીનો શ્રાવ થાય છે તે રજાદર્શન કહેવાય છે).

રજોદર્શન સાધારણ રીતે દર અઠ્ઠાવીસ દિવસે થાય છે, અને પાંચ દિવસ સુધી રહે છે. રજોદર્શન વખતે ગર્ભસ્થાનની અંદરની ચામડીનું બારીક પડ શ્રાવનીસાથે થોડું ઘણું બહાર વહી જાય છે. લોહી અને મળ (મેલું) રજોદર્શન વખતે બહાર નીકળે છે. સ્ત્રીને સાધારણ રીતે ગર્ભાવસ્થામાં તથા બાળક ધાવતું હોય તે મુદત દરમ્યાન રજોદર્શન થતું નથી. રજોદર્શન સાધારણ રીતે ૪૫ મેં વર્ષે અટકી જાય છે. તે બંધ થયા પછી, સ્ત્રીને ગર્ભ રહી શકતો નથી.

કેટલીક છોકરીઓને લાયક ઉમરે પહોંચ્યા છતાંપણ રજોદર્શન થતું નથી.

આની સારવાર ૪૨ માં પ્રકરણમાં બતાવામાં આવી છે.

સાધારણ નિયમ મુજબ છોકરીઓને રજોદર્શન નવમે કે દશમે વર્ષે થાય છે. રજોદર્શન શરૂ થયા પછી થોડા વખતમાં છોકરી ગર્ભ ધારણ કરવાને સંભવીત તથા શક્તિવાન થાય છે. પણ આટલી ન્હાની ઉમરે પરણાવવામાં આવે, અને તેને ગર્ભ રહે તે કુદરતથી ઘણું વિરૂદ્ધ છે. સોળ સત્તર વર્ષની ઉમર સુધી છોકરી હજુ બાળક ગણાય છે; તેનું મન અને શરીર પૂરેપૂરા ખીલેલા હોતા નથી, જો તેને તેવામાં ગર્ભ રહે તો તેનું શરીર પુરેપુરૂં વધવાપામે નહિ, પણ તે હંમેશને માટે ઠીંગણી રહે, તેનું શરીર પૂરેપૂરૂં નહિ વધવાથી તે પૂરેપૂરા ભરેલા બાળકને જન્મ આપી શકે નહિ. વીસ વર્ષની ઉમર થાય નહિ, ત્યાંસુધી કોઇપણ છોકરીને પરણાવવી નહિ. અને તે ઉમર સુધી (એટલે આશરે વીસ બાવીસ વર્ષ સુધીમાં) તેને ગર્ભ રહે નહિ, તે ધ્યાન આપવું. બાળલગ્નનીસાથે બીજા એવા રીવાજો જોડાયલા છે કે તે બધા નૈતિક દૃષ્ટિએ ધિક્કારવા લાયક છે.

જનનેંદ્રિયની સંભાળ અને સુખાકારીનું જ્ઞાન

દરેક માતાએ બચ્ચાં પેદા કરવાની ઇંદ્રિય, તેની સંભાળ અને તેના કામો વિશે માહિતગાર થવું જોઇએ. યોગ્યરીતે પોતે સમજતી હોય તેવુંએ ઇન્દ્રિયની બાબતનું જ્ઞાન તેણીએ પોતાની દીકરીઓને આપવું જોઇએ. છોકરીને આ બાબત શીખવવાથી તેની તન્દુરસ્તિ અને નીતિનું રક્ષણ થશે, ઘણી છોકરીઓને આ બાબતનું જ્ઞાન હોતું નથી, તેથી તેઓ પોતાની કેટલીક ખરાબ બ્હેનપણીઓ કનેથી આ બાબતની ગમે તેવી આડી ખબર મેળવે છે, અને પરિણામે ખરાબ ટેવો શીખે છે. ન્હાની છોકરીની ગુપ્ત ઇન્દ્રિય પણ રોજ સારી રીતે ધોઇને સાફ રાખવી જોઇએ, કારણ કે તે ગંદી રહેવાનો સંભવ છે, અને તેનાથી તે ભાગપર ખંજવાળ આવે છે, આવી ખંજવાળથી છોકરીને આગળ જતાં હસ્તક્રિયાની કુટેવ પડે છે. છોકરાંઓને નાગા, બહારની ઇન્દ્રિય દેખાય એવી રીતે કપડા વગર ફરતાં મુકવાં એ ઘણો હલકો રિવાજ છે, અને જે દેશના લોકો આવો રિવાજ ચાલવા દે છે, તેઓ સારી સ્થીતિએ પહોંચી શકે નહિ. ઘણા વર્ષ પહેલાં જાપાને એવો કાયદો પસાર કર્યો હતો કે બાળકને એવી રાતે કપડા પહેરાવવા નહિ કે જેથી બહારની ઇન્દ્રિય ખુલ્લી રહે.

છોકરા છોકરીઓને એકજ પથારીમાં સુવા દેવા નહિ. થોડી મોટી ઉમરના બાળકોપણ એકજ પથારીમાં સાથે સુએ તો ખરાબ ટેવ શીખે છે.

ન્હાનપણથી બાળકને બહારની ઇન્દ્રિય સાથે અટકચાળું કરવાની ટેવ પડવા દેવી નહિ, તેમજ તેને ખંજવાળવા દેવી નહિ. કારણ કે આમ કરવાથી નાની છોકરીને પણ હસ્તક્રિયાની કુટેવ પડે છે.

જ્યારે છોકરી જુવાનીએ પહોંચે છે અને તેને રજોદર્શન થાય છે, ત્યારે તેને તેની માતાએ સમજાવવું જોઇએ, કે રજોદર્શન વખતે રહેલાઇથી શરદી થવાનો સંભવ છે, અને તેથી તેણે તેની તબીએત સંભાળવાનો પ્રયત્ન કરવો, આ ઉમરે છોકરીને કામનો બહુ બોજો ન આપવો, અને તેને દરરોજ રાતના આઠ દશકલાકની ઉંઘ લેવા દેવી.

રજોદર્શન વખતે રજસ્ને સોસવણથી ચુસાવી લેવાને કપડાનો ચોકખો કકડો અથવા થોડું સ્વચ્છ રૂ વાપરવા આપવું. ગંદા કપડાનો કકડો અથવા હલકા કાગળનો કકડો, જે ઘણી સ્ત્રીઓ વાપરે છે, તે વાપરવું ઘણું અસ્વચ્છ છે, અને આરોગ્યની નજરે વિરૂદ્ધ છે; તેનાથી ઇન્દ્રિયની અંદરનો ભાગ સોજો આવી બગડે છે અને ખંજવાળ આવે છે, તેમજ અંદરના ભાગમાં રોગ થવાનો સંભવ છે. રજોદર્શન દેખાતું હોય તે દિવસોમાં વારંવાર ન્હાવું. જો ન્હાવાને માટે ગરમ પાણી વાપરવામાં આવે, અને જો શરીર ટુવાલવતી ઝડપથી ઘસીને લુછી નાંખવામાં આવે, તો શરદી થવાનો ભય રહેતો નથી. દરેક સ્ત્રીએ પોતાનું શરીર રજોદર્શનના દિવસોમાં સ્વચ્છ રાખવાનું ભૂલવું નહિ.

પ્રકરણ ૧૬ મું

કેફી દારૂના ઉપયોગ વિશે

કેટલાક વર્ષો પહેલાં દેશાભિમાની ફ્રેન્ચ લેાકેાની એક મંડળીને માલમ પડયું કે ફ્રાન્સમાં લેાકેાની સંખ્યા વધતી જવાને બદલે ઘટતી જાય છે. તેઓએ તેની શેાધખેાળ કરવાનેા નિશ્ચય કર્યો, તેમજ જન્મ પ્રમાણ કરતાં મરણ પ્રમાણ કેમ વધારે છે, તે જાણવાનેા યત્ન કર્યો. જ્યારે તેઓએ તે બાબતની પૂરેપૂરી શેાધ ખેાળ કરી, ત્યારે તેમને માલમ પડયું કે તેના ઘણાં કારણેા છે; પણ મુખ્ય કારણ દારૂ પીવાની કુટેવ છે. તેઓએ તેની શેાધ ખેાળનેા હેવાલ તૈયાર કર્યો, અને તેમાં જણાવ્યું કે:—"દારૂ પીવાની બદીથી માણસ પેાતાનેા કુદરતી સ્નેહ ગુમાવે છે, અને પુત્ર તરીકે, પિતા તરીકે, અને ધણી કરીકે પેાતાના ઉપકારેા તથા ફરજો ભૂલી જાય છે. તેના કામમાં તે નબળેા થતેા જાય છે, અને તેથી તેને ચેારવાની, લુટવાની, અને કાયદા ભંગ કરવાની આદત પડે છે. એટલુંજ નહિ, પણ દારૂ પીવાથી ઘણાં ભયંકર રેાગેા, જેવાં કે લકવેા, જઠરનેા તથા ફેફસાનેા સેાજો, ગુર્દામાં સેાજો, ક્ષય, ત્રિદોષતાવ, અને ગાંડપણ પેદા થાય છે, અને લેાહીની નસેા રેાગથી ભરાય છે. દારૂ પીવાથી આ રેાગેા પેદા થાય છે એટલુંજ નહિ, પણ જો કદાચ જે માણસ દારૂ પીતેા નથી તેને આ રેાગેા થાય તેા તે સુધારી શકે છે, પણ દારૂ પીનાર માણસને આવા રેાગેા થાય તેા તે સુધરવાનેા સંભવ નથી."

ઉપર આપેલા હેવાલ પરથી એટલું તેા ચેાકખું માલમ પડે છે કે દારૂની બદીથી શરીરને જરૂર નુકસાન પહેાંચે છે; તેનાથી શરીરને લાભ તેા થતેાજ નથી. ઈંગ્લાંડના એક વખતના મુખ્ય પ્રધાન ગ્લૅડસ્ટને કહ્યું હતું કે "લડાઇ, દુકાળ, અને રેાગ કે જેથી મરણ નીપજે, તે ત્રણે મહાન ફટકાનું એકત્ર દુ:ખ, દારૂ પીવાથી થતા દુ:ખ જેટલું ભયંકર નથી".

કેફી દારૂની જુદી જુદી જાત

દારૂ એ કુદરતી બનાવટ નથી. કેાહી ગએલી વસ્તુમાંથી તે પેદા થાય છે. ઘઉં, અનાજ, એાટ (એક જાતનું અંગ્રેજી ધાન્ય) જવ, ચેાખા, દરાખ, અને તાડના ઝાડના રસમાંથી દારૂ બનાવી શકાય છે. દારૂને જમાવવાને વાપરવામાં આવતું ખમીર, અનાજ અને ફળમાંની ખાંડ અને ચીકણા પદાર્થને ઝેરમાં ફેરવી નાંખે છે. દરેક જાતના દારૂમાં, (દારૂની જાત અંગ્રેજીમાં ઘણી છે જેવા

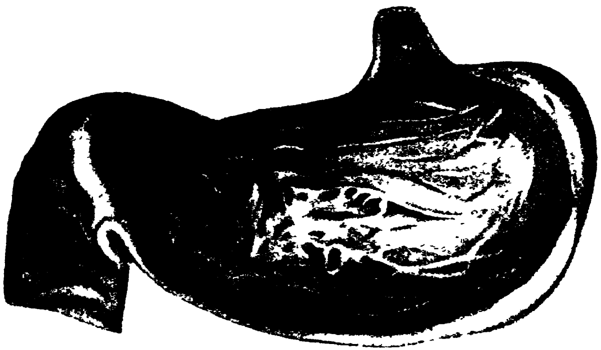
કે વાઈન, વ્હીસ્કી, બ્રાન્ડી, જીન, બીર વિગેરે) તેમજ તાડીમાં, આલ્કોહોલ નામનો ઝેરી ઝેરી પદાર્થ હોય છેજ. કેટલીક જાતના દારૂમાં ૧૦૦ ઔંસે પાંચ દશ ઔંસ આલ્કોહોલ છે. બાકી બીજા દરેક ૧૦૦ ઔંસમાં ૫૦ કે ૭૦ ઔંસ આલ્કોહોલ હોય છે.

આલ્કોહોલ એ ખરાબ ઝેર છે. કોઇપણ માણસનું તરતજ મરણ નીપજાવવાને પુષ્કળ ચોકખો આલ્કોહોલ જોઇતો નથી. જો કોઇ માણસ આલ્કોહોલ પીતો હોય, તેને આપણે એમ કહીએ કે તું ઝેરી વસ્તુ પીએ છે, તો તે માનશે નહિ; પણ એ વાત ખરી છે એમ સાબીત કરી આપવાને ઘણા રસ્તા છે. એકાદ વાસણ લો, તેમાં સો ઔંસ પાણી અને એક ઔંસ આલ્કોહોલ નાંખો, અને પછી તેમાં એકાદ માછલીને કે જીવડાને મુકો, તો માલમ પડશે કે તે જીવડું કે માછલી તરત મરી જશે. જો ઇંડાની સફેદીને આલ્કોહોલમાં નાંખવામાં આવે, તો તે તરત જામી જાય છે, અને તે સફેદ અને સખત થઇ જાય છે; તેવીજ સ્થીતિ જો તેને ઉકળેલા પાણીમાં અથવા ગરમ લોખંડપર નાંખવામાં આવે તો પણ થાય છે.

જ્યારે આપણને માલમ પડે છે કે પેટ, હૃદય, ફેફસા, ગુર્દા અને સ્નાયુઓ થોડે ભાગે ઇંડાના સફેદ તત્વ જેવા પદાર્થથી બનેલા છે, ત્યારે એમ ચોક્કસ સાબીત થાય છે કે આલ્કોહોલની અસર શરીરના તે ભાગોપર તેવીજ થવી જોઇએ.

આલ્કોહોલ ખોરાક નથી

"આલ્કોહોલ ખોરાક છે?" એમ કોઈ સવાલ પુછે, તો તેને પ્રથમ ખોરાક શબ્દનો અર્થ સમજાવવાની જરૂર છે, ખોરાક એ એવો પદાર્થ છે કે જે શરીરમાં દાખલ થયા પછી શરીરને કોઇપણ રીતે નુકસાન કરતો નથી; પણ તે શરીરને ગરમી અને શકિત આપી તેને સુધારવાને અને વધારવાને મદદ કરે છે. આલ્કોહોલ ખોરાક નથી, કારણ તે પોષણ કરનારી નળીમાં દાખલ થાય છે, ત્યાં તે પચતો નથી, તથા તેમાં બીજી કોઈ રીતે ફેરફાર થતો નથી. જ્યારે તે લોહીમાં દાખલ થાય છે, ત્યારે પણ તે આલ્કોહોલજ રહે છે. એમ પણ માલમ પડયું છે કે આલ્કોહોલ શરીરનાં કોઈપણ ભાગ સાથે સંબંધમાં આવે છે, તો તેમાં પ્રજારી પેદા કરે છે, અને શરીરને બળ આપતું નથી. વળી જ્યારે પેટ તન્દુરસ્ત હોય છે, અને સાધારણ ખોરાક લેવામાં આવે છે, ત્યારે તે ખોરાક પેટમાં રહે છે; પણ જ્યારે આલ્કોહોલ પહેલીવાર પીવામાં આવે છે ત્યારે સાધારણ રીતે ઉલટી થઈ જાય છે. પેટને આલ્કોહોલ એક દુશ્મન જેવો જણાય છે, અને અને તેનાથી જેમ બને તેમ જલદી છૂટા થવાનો જબર પ્રયત્ન કરે છે. ખોરાકથી શરીરમાં વધારો થાય છે, પણ આલ્કોહોલથી શરીર વધતું અટકે છે, અથવા



આ ચિત્ર તન્દુરસ્ત પેટના અંદરનો ભાગ બતાવે છે.

તેને જુદો પાડતો પડદો પડ અને આડાના રૂપમાં બતાવવામાં આવ્યા છે. તે દેખાવમાં એકજ જાતનો છે. અને તન્દુરસ્ત રંગનો છે



આ ચિત્રમાં આલ્કોહોલની અસરથી લોહીના ગંઠાયલી ગાંઠીઓ અને કોહી ગયલા ભાગો બતાવવામાં આવ્યા છે. આંખ્યા અંદરનો ભાગ બગડી ગયલો છે તેનો રંગ જુઓ અને પાસેના ચિત્ર સાથે તેની સરખામણી કરો.

તો ઢીલું પડે છે. જે બાળકોને દારૂ પીવડાવવામાં આવે છે, તેમના શરીરનું કદ દારૂ ન પીધાથી જેટલું વધે છે તેટલું દારૂ પીવાથી વધતું નથી.

આલ્કોહોલ સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવી શકતો નથી

કસરતબાજ માણસો અને બીજા જેઓ બળ અને સહનશીલતાના પરાક્રમોમાં હરિફાઇ કરવાની કેળવણી લે છે, તેઓ આલ્કોહોલનો ઉપયોગ કરતા નથી. દુનીઆના બધાજ વૈદ્ય, ડાકટરો જણાવે છે કે આલ્કોહોલ સ્નાયુઓને નબળા પાડે છે. કેટલાકો એમ માને છે કે દારૂ બળ આપે છે, તેનું કારણ એટલુંજ છે કે દારૂ મગજને ઠગીને દગાથી ખાલી બનાવે છે, જુઠુ પાડે છે, અને તેથી માણુસ બહુ દારૂ પીધાથી પોતાના બળ વિશે છેતરાય છે. ઘણીવાર લડાઇના પ્રસંગમાં પણ સાબીત થઇ ચૂકયું છે કે દારૂ પીનારા કરતાં દારૂ નહિ પીનારા વધારે સારી રીતે ચાલી શકતા હતા.

મન ઉપર આલ્કોહોલની અસર

જે માણુસ દારૂ પીએ છે તે એમ માને છે કે દારૂની અસર તેને વિચાર કરવામાં મદદ કરે છે. ખરી હકીકત તો એ છે કે દારૂ પીધા પછી દશ બાર મીનીટ મગજ ઘણુ ચંચલ રહે છે, અને વિચારો એકદમ એકઠા થાય છે. પણ એટલું ધ્યાન રાખવાનું છે કે તેવા માણુસના વિચારો અને શબ્દો ગુંચવાયા કરે છે, અને તે બુદ્ધિ વગરનું બોલે છે. કારણ કે જે માણુસ સાધારણ રીતે સીધો, તેમજ કામ કરવામાં અને બોલવામાં વિવેકી હોય છે, તેવો માણુસ પુષ્કળ દારૂ પીધા પછી તદન જૂદીજ જાતનો સ્વભાવ બતાવે છે. થોડું બોલનારો માણુસ પણ હવે વાતુડો થઇ જાય છે, અને તેના શબ્દોનો યોગ્ય અર્થ જતો રહે છે. તે વારંવાર ગાળો બોલે છે, અને બુદ્ધિ અને યોગ્યતાની બહારના કામો કરવા તૈયાર થઈ જાય\છે. જેણે દારૂ ઘણો પીધો હોય તેને મગજ ઘણું ભારે લાગે છે, તે શાંત થઇ જાય છે અને તેને સુવાની અને ઉંઘવાની ઇચ્છા થાય છે. આલ્કોહોલની અસરથી તેનું મગજ ઝ્હેર મારી શકિત વગરનું થઇ જાય છે, તેથી આમ બને છે.

એક ડાકટરે મગજ ઉપર દારૂની થતી અસરનો નીચે પ્રમાણે કસોટી માટે પ્રયોગ કર્યો; બાર દિવસ સુધી તેણે રોજ ત્રણ ઔંસ અથવા ત્રણ અધોળ દારૂ પીધો. બારમે દિવસે તેને માલમ પડયું કે તેની મગજ શકિત ઘણી નબળી પડી ગઈ હતી દારૂ ન હોતો પીતો તે અરસામાં રોજ તે ૪૦ આંકડાના સરવાળા કરી શકતો; પણ બાર દિવસ સુધી રોજ ત્રણ અધોળ દારૂ પીધા પછી એક મીનીટમાં ફકત ૨૪ આંકડાનો સરવાળો કરી શકતો. પહેલાં જે કવિતા મોઢે

યાદ રાખતાં તેને બે મીનીટ થાય, તેજ કવિતા દારૂ પીધા પછી યાદ રાખતાં છ મીનીટ થતી. આલ્કોહોલ મગજને ઘણુંજ નુકસાન કરે છે, તેનો ચોકખો પુરાવો તો એ છે કે ગાંડપણના સૌથી સામાન્ય કારણનો આલ્કોહોલ એક છે.

માણસને એવી વિવેકબુદ્ધિ આપવામાં આવી છે કે તેનાથી માણસ ખરૂં ખોટું સમજી શકે છે. આલ્કોહોલની અસરથી આ શકિત નાશ પામે છે. લગભગ બધાજ ગુન્હા જેવા કે મારામારી, ખૂન, બળાત્કારે કરેલો સ્ત્રી સંભોગ વિગેરે જે ગુન્હાથી માણસને કેદ ખાનાની શિક્ષા ભોગવવી પડે છે, તે બધાજ ગુન્હા મુખ્યત્વે દારૂની અસરથી થાય છે. કોર્ટમાં જળવાયલા ગુન્હાની શિક્ષાના ચોપડામાંથી માલમ પડે છે કે જેઓને ફાંસીની સજા થઈ છે, તેમાંના ઘણા માણસોએ દારૂની અસરમાંજ આવા ગુન્હા કરેલા છે.

આલ્કોહોલ પીવાથી રોગ પેદા થાય છે

જે માણસ રોજ થોડો થોડો દારૂ પીએ છે તેણે નહિ સમજવું કે તેનાથી તેને ઘણું નુકસાન થવાનો સંભવ છે; પણ જો તે તેના ફેફસાંનો, ગુર્દાનો, કલેજાનો, પેટ, તથા લોહીની અંદરનો ભાગ તપાસવામાં આવે, તો તેને માલમ પડશે કે આ બધી ઇંદ્રિઓને ધીરે ધીરે નુકસાન થાય છે. સાધારણ રીતે રોગના જંતુઓને નાશ કરવાની શકિત શરીરમાં રહેલી છે. આલ્કોહોલ રોગને દાબી દેવાની શકિતનો નાશ કરે છે, અને તેથી શરીરના ભાગોને નુકસાન કરે છે; અને તેથી દારૂ પીનારાને સ્હેલાઇથી ત્રિદોષ તાપ, ક્ષયરોગ, ગુરદાનો રોગ, કોલેરા, પ્લેગ, મરડો વિગેરે રોગ લાગુ પડે છે. ખરૂ જોતાં દારૂ પીનારને સ્હેલાઇથી કોઇ પણ રોગ લાગુ પડે છે; અને તેથી જ્યારે તે માણસ માંદો પડે છે, ત્યારે દારૂ પીનારને સાજા થવાનો જેટલો સંભવ છે, તેટલો પણ તે માણસને હોતો નથી.

દારૂ પીવાની ખરાબ અસર અને નુકસાન દારૂ પીનારનેજ થાય છે એટલુંજ નહિ, પણ તે અસર તેના બાળ બચ્ચાંને પણ લાગુ પડે છે. નબળા મનનાં બાળકોને માટે રાખેલી સંસ્થાઓ (ઇસ્પીતાલ) માંથી એમ માલમ પડયું છે કે ૧૦૦ માંથી ૪૧ બાળકો દારૂ પીનારા માબાપની પ્રજા હોય છે.

દારૂ (આલ્કોહોલ) મનુષ્યની જીંદગી ટુંકી કરે છે

દરેક દેશમાં જીંદગીનો વિમો ઉતારનારી મંડળીને માલમ પડયું છે કે જે લોકો દારૂ પીએ છે તે લોકો દારૂ નથી પીતાં તેના જેટલું જીવી શકતાં નથી. આવી વિમો ઉતારનારી મંડળીઓએ જાહેર કર્યું છે કે દારૂ પીનારાઓ દારૂ નહિ પીનારા કરતાં બમણા માંદા રહે છે; અને જેઓ દારૂ નથી પીતાં તેના

મરણ પ્રમાણ કરતાં દારૂ પીનારાઓનું મરણ પ્રમાણ વધારે હોય છે. દાખલા તરીકે ધારો કે ૧૦૦૦ માણસો દારૂ નથી પીતાં, અને ૧૦૦૦ માણસો દારૂ પીએ છે. તો તેઓનું મરણ પ્રમાણ ૩:૨ છે. એટલે જ્યારે ત્રણ દારૂ પીનારા મરે છે, ત્યારે તેટલીજ વખતમાં બે દારૂ નહિ પીનારા મરણ પામે છે. દુનિઆમાં જીંદગીનો વિમો ઉતારનારી મોટી મંડળીના હેવાલ પરથી તૈયાર કરેલી તદન ખરી હકીકત અંહિ રજુ કરી છે. આ બાબતથી એતો ચોકખું છે કે જે માણસ દારૂ પીએ છે તે પોતાનું જીવન ચાળીસ વર્ષ ઓછું કરે છે.

આલ્કોહોલ શું ઉપયોગી દવા છે?

અત્યાર સુધી સાધારણ રીતે ડાકટરો માંદા માણસને કેફી દારૂ દવા તરીકે આપતા હતા. તેઓ એમ ધારતા હતા કે તેથી રોગ સુધરશે. પણ હવે ડાકટરો અંદરના ભાગમાં લેવાતી દવાને માટે દારૂનો ઘણોજ થોડો ઉપયોગ કરે છે. હવે એમ પણ માલમ પડયું છે કે આલ્કોહોલનું ઝેર રોગનો નાશ કરતું નથી; તેથી ઉલટુ તે ઘણા ખરા રોગને વધારે છે. સાધારણ રીતે શરીરને નુકસાન કર્યા વગર આલ્કોહોલનો જે ઉપયોગ થઇ શકે, તે માત્ર ચામડીપર બહારથી રોગના નાશને માટે ચોળવા માટેજ હોઈ શકે. વર્તમાન પત્રોમાં ઘણીવાર ધ્યાન ખેંચનારી જાહેર ખબરો હોય છે, તે એમ સુચવે છે કે અમુક દારૂ પાચન ક્રિયાને ઘણી મદદ કરે છે અને ઉત્તેજીત કરે છે. આવી જાહેર ખબરો તદન ખોટી અને બનાવટી હોય છે. માંદા માણસને માટે સીધો સહિસલામત નિયમ એ છે કે કોઈપણ જાતનો માદક દારૂ પીવો નહિ.

આલ્કોહોલ દારૂની ટેવ કેવી રીતે છોડી શકાય તે વિશે

મુખ્ય વસ્તુતો એ જરૂરની છે કે તે ખરાબ ટેવને દાબી દેવાનો નિશ્ચય કરવો જોઇએ. જો માણસ ઇશ્વરની મદદ માંગવાની ઇચ્છા કરે, તો મહાન પરમેશ્વર દારૂ પીવાની બદીને દાબી દેવાને જોઇતું બળ જરૂર આપે.

હવે એમ પણ માલમ પડયું છે કે કેફી પીણાંઓની ઇચ્છા ઉત્પન્ન કરવા સાથે ખોરાક ઘણો સંબંધ ધરાવે છે. આ કારણથી જે માણસ દારૂની બદી દાબી દેવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તેણે બધી જાતના માંસ તથા તેજી મરી મસાળા-વાળા ખોરાકનો ત્યાગ કરવો. દારૂની અથવા આલ્કોહોલની બદી દાબીદેવા માટે એટલું તો ખાસ જરૂનું છે કે, તંબાકુ ખાવાનો અથવા તે પીવાનો (બીડી, સીગારેટ વિગેરે) ઉપયોગ બંધ કરવો. કારણ કે લગભગ દરેક વખતે તંબાકુના ઉપયોગ પછી દારૂનો ઉપયોગ કરવાનું મન થાય છે. પુષ્કળ તાજાં ફળ ખાવાં અને પુષ્કળ તાજું પાણી પીવું. ચાહ અથવા કોફી પીવી નહિ. રોજ ગરમ

પાણીએ નહાવું; અને ગરમ પાણીએ નાહ્યા પછી આખા શરીરપર ઠંડુ પાણી ઢોળી દેવું; અને તરતજ શરીરને લૂછી નાંખવું. ખુલ્લી હવામાં જેટલો વખત ગળાય તેટલો ગાળવો. પુષ્કળ પરસેવો થાય ત્યાં સુધી રોજ કસરત કરવી. ઘરમાં આલ્કોહોલ (દારૂ) રાખવો નહિ, અને દારૂની દુકાનમાં દાખલ થવું નહિ. ઉપર બતાવેલા ઉપાયો પ્રમાણે કરવાથી જો કોઇ માણસ દારૂની બદીને દાબી દેવા ઇચ્છતો હશે, તો તે જરૂર તેમ કરી શકશે.



તંબાકુની અસર ગુલામગીરી અથવા તાબેદારી

પ્રકરણ ૧૭ મું

તંબાકુનો ઉપયોગ

દુનિઆમાં ઘણી જાતના છોડો ઉગે છે, કેટલાક છોડો માણસના ખોરાકને માટે ઉપયોગી છે. કેટલાક જાનવરના ખોરાકને માટે ઉપયોગી છે. કેટલાક કાપડ બનાવવાના કામમાં આવે છે; અને કેટલાક માણસના ઉપયોગને માટે શચરચીલું બનાવવાના કામમાં આવે છે. પણ કેટલાક છોડો તો એવા છે કે તેનો ઉપયોગ માત્ર ઝેર તરીકે નુકસાન કરતાં જાનવર અને જીવડાંનો નાશ કરવા માટે થાય છે; તે સિવાય બીજી કોઈ રીતે તેનો ઉપયોગ થઇ શકે નહિ. આ જાતનું એક છોડ તંબાકુનું છે. બિલાડી, કુતરો, ઘોડો, ગાય અથવા કોઇપણ પ્રાણિ તંબાકુનો ધુમાડો લઈ શકતો નથી. મનુષ્યજ એક એવું પ્રાણિ છે, જેને આવી વિચિત્ર ટેવ (તંબાકુ ખાવો, અને પીવો) પડી છે.

તંબાકુ તન્દુરસ્તિ સાચવવાને લેવીજ જોઇએ એવી ઉત્તમ વસ્તુ નથી. કારણકે એમ માલમ પડયું છે કે જેઓ તંબાકુ વાપરતા નથી તે માણસોની તન્દુરસ્તિ તંબાકુ વાપરે છે તેના કરતાં ઘણી સારી હોય છે; તેઓ ઘણા મજબૂત હોય છે, અને તેઓ લાંબુ આયુષ્ય ભોગવે છે. જ્યારે તંબાકુનો ઉપયોગ પહેલાં પશ્ચિમના દેશમાં દાખલ કરવામાં આવ્યો ત્યારે બધા રાજ્યકર્તાઓને માલમ પડયું કે તંબાકુ નુકસાન કરનાર ઝેર છે, અને તેઓએ તેનો ઉપયોગ અટકાવવાને જેવી રીતે અને અફીણસંબંધી કાયદા કર્યા છે તેવી રીતે તેઓએ કાયદા બનાવ્યા. છતાંપણ હજુ ઘણા રાજ્યકર્તાઓ તંબાકુનો ઉપયોગ કરે છે, અને તેથી કાયદાનો અમલ થતો નથી, અથવા તો તે કાયદાઓ રદ કરવામાં આવ્યા છે.

તંબાકુ ઝેર છે

દરેક ૧૦૦ ઔંસ સુકા તંબાકુના પાંતરામાં મરણની અસર કરનાર "નીકોટીન" નામનું ઝેર બે ઔંસ હોય છે. "નીકોટીન" ઝેર આરસેનીક (સોમલ) કરતાં વધારે મરણકારક અસર કરનારૂં ઝેર છે. એ એટલી બધી સખત અસર કરે છે કે જો તેનું એક ટીપું સસલાની ચામડીપર પડે તો તેનું મરણ નીપજે. બિલાડી કે કુતરાની જીભપર બે ટીપાં નાંખવામાં આવે, તો તેનો નાશ થાય. તંબાકુ ગળી જવાથી માણસોપર નાશકારક ઝેરી અસર થવા પામી છે. ચીનમાં આત્મહત્યા (જાતે મરણ નીપજાવવું તે) કરવાનો સાધારણ ઉપાય એ છે કે હુક્કાની અંદરનું પાણી જેમાં "નીકોટીન" નામનું ઝેર છે તે પીજવામાં આવે છે.

સાધારણ રીતે જે માણસ તંબાકુનો ધુમાડો પહેલીવાર લે છે તે માંદો થઈ જાય છે; એટલેકે તેને બેચેની લાગે છે. આ વાત પરથી બરોબર સમજાશેકે તંબાકુ ઘણું નુકસાનકારક ઝેર છે.

ગમે તે રીતે તંબાકુનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તોપણ તે શરીરમાં ઝેર પ્રસરાવે છે. કેટલાક લોકો એમ ધારે છે કે સીગારેટ સીગાર (જાડી મોટી સીગારેટ) કરતાં ઓછી નુકસાન કરતાં છે; કેટલાક એમ માને છે કે પાણીવાળા હુક્કા કરતાં સુક્કા તંબાકુની બીડી અથવા સીગારેટ ઓછી નુકસાનકારક છે. પણ તંબાકુ ગમે તે રીતે વાપરવામાં આવે, તોપણ તે નુકસાન કરતા છે. તંબાકુ પીવાને (બીડીતરીકે વિગેરે) વપરાય છે એટલુંજ નહિ, પણ તે ખાવાને (પાનસાથે કે ચુના સાથે) વાપરવામાં આવે છે, તપકીર તરીકે સુંઘવાના કામમાં આવે છે આ રીતે વાપરવાની રીત પીવા જેટલીજ નુકસાનકારક છે. સીગારેટ અથવા બીડી જે લોકો પીએ છે, તેમાંના ઘણા તો તેનો ધુમાડો અંદર લે છે, એટલે કે તેઓ તે ધુમાડો ફેફસામાં ઉતારે છે, અને પછી નાકવાટે બહાર કાઢે છે. જ્યારે આવી રીતે બીડી વિગેરે પીવામાં આવે છે, ત્યારે બીજી કોઈ રીતે તંબાકુનો ઉપયોગ થાય તેના કરતાં આ રીતથી વધારે ઝેર લોહીમાં દાખલ થવા પામે છે.

લોકો શા માટે તંબાકુ વાપરે છે તે વિશે

અફીણ અને કોકેઇનના વર્ગનુંજ ઝેર શરીરમાં તંબાકુ પણ ઉત્પન્ન કરે છે; અને તે ટેવ પડવાથી થાય છે. જો કોઇ માણસ તંબાકુ પહેલીવાર વાપરતો હોય, તો તેને બેચેની લાગે છે; જ્યારે બીજી વાર વાપરે છે, ત્યારે અરૂચિકારક અસર ઓછી લાગે છે; અને એમ વારંવાર વાપર્યાપછી તેની અસર આનંદકારક માલમ પડે છે. અને જેમ જેમ તે લાંબો વખત તેનો ઉપયોગ કરે છે, તેમ તેમ તેને તેની ટેવી છોડી દેવાનો પ્રયત્ન કરતાં ઘણી મુશ્કેલીઓ નડે છે. તંબાકુ મગજને અને જ્ઞાનતંતુંઓને નબળા પાડે છે. જ્યારે માણસ થાકી જાય છે કે કંટાલી જાય છે, ત્યારે તે બીડી અથવા સીગારેટ પીએ છે, ત્યારે તેને ચેન પડે છે એમ લાગે છે. ખરી હકીકત તો એ છે કે ખરૂં સુખ શું છે તે તેને સમજાતું નથી, પણ તે સુખ તેને લાગતું પણ નથી; કારણ કે તંબાકુની અસરથી તેનું મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓ મંદ અને જુઠા પડી ગયા છે; અને તેથી તેને કંટાળાનું અને ચિંતાનું બીલકુલ દુઃખ થતું નથી. દુઃખ અને બેચેની તો હજુ તેવાંજ છે, પણ તેને થોડીવાર લાગતાં નથી.

તંબાકુ વાપરનારા કેમ જલદી મરણ નથી પામતા તે વિશે

જ્યારે બીડી પીવામાં આવે છે ત્યારે જો તંબાકુની અસર બળીન જતી હોય,

તો તંબાકુ વાપરનારા જરૂર મરી જાય, પરંતુ કોઇપણ રીતે બધુંઝેર તો બળી જતું નથી. ઝેરનો મોટો ભાગ (૩૦ થી ૬૫ટકા) ધુમાડામાં રહે છે, અને લોહીમાં દાખલ થાય છે. જેવી રીત શરીર બીજી કોઇપણ નુકસાનકારક વસ્તુથી થોડે અંશેપણ ટેળવાઈ જાય છે, તેવી રીતે વખત જતાં શરીર ઝેરથી ટેળવાઇ જાય છે. દાખલા તરીકે રેશમના કીડામાંથી રેશમ કાઢનારની આંગળીઓ ગરમ પાણીમાં એવી તો ટેળવાઇ જાય છે કે તેઓ ઉકળતા પાણીમાં પોતાની આંગળીઓ ઘાલી શકે છે. પણ જ્યારે શરીર કોઈ નુકસાનકારક વસ્તુથી ટેળવાઇ જાય છે, ત્યારે એમ સાબીત નથી થતું કે તેને કાંઇપણ નુકસાન થતું નથી.

તંબાકુ વાપરવાથી આલ્કોહોલ દારૂ પીવાપર પહોંચી જવાય છે

દરેક તંબાકુ વાપરનારનું નાક અને ગળું સુઝેલા હોય છે આથી તેને વધારે ઉધરસ આવે છે.

નાકની નળીને નુકસાન પહોંચે છે, તેથી તેને એકદમ ગંધ આવી શકતી નથી. જીભ તંબાકુના ધુમાડાથી દાઝી જાય છે; અને તેથી સાધારણ ખોરાક તેને સ્વાદ વિનાનો લાગ છે. આ કારણથી તંબાકુ વાપરનારા તેજી મસાલાવાળો ખોરાક માંગે છે. તંબાકુનો ધુમાડો મ્હોં અને ગળાને સુકવી નાંખે છે; તેજી મસાલાવાળો ખોરાક ખાવાથી મ્હોં અને ગળું પણ દાઝી જાય છે. આથી તરસ લાગે છે, અને પાણી પીવાથી પણ તે શાંત થતી નથી. આ તરસ છીપાવવાને એકજ વસ્તુ છે, અને તે દારૂ છે. આને લીધેજ કદાચ થોડાજ તંબાકુ ખાનારા એવા હોય છે કે જેઓ દારૂ પીતા નથી; તંબાકુ વાપરનારાનો ઘણો ભાગ દારૂ પીનારા હોય છે.

હૃદયપર તંબાકુની અસર·—

તંબાકુની બારીક અસર હૃદયપર જોવામાં આવે છે. આવી અસરથી જે રોગ થાય છે તેને અંગ્રેજીમા "ટોબેકો હાર્ટ" કહેવામાં આવે છે. જે લોકો ઘણો તંબાકુ પીવામાં વાપરે છે તેને આ રોગ થાય છે. આવા રોગમાં હૃદય થોડા વખત સુધી ઘણુંજ જલદીથી ચાલે છે; પછી તરત એક બે ધબકારા સુધી બંધ પડી જાય છે; અને પછી ઘણુંજ ધીમું ચાલતું લાગે છે. જ્યારે માણસનું હૃદય આવું બની જાય છે ત્યારે તરતજ હાંરી જાય છે. તંબાકુ વાપરનારાને બહુ થોડો દમ ફાજલ રહે છે. આ મુખ્ય કારણને લઇને કોઇ કસરતબાજ માણસ કે પોતાના સ્નાયુઓને મજબૂત કરનાર કોઈપણ માણસ તંબાકુનો ઉપયોગ કરતો નથી. બીડી અથવા સીગારેટ પીનાર દરેક જુવાન માણસને "ટોબેકો હાર્ટ" હોય છે. થોડા વર્ષ પહેલાં જ્યારે કેટલાક અમેરીકાના અમલદારો નૌકાસૈન્યનું જ્ઞાન આપનારી સંસ્થામાં દાખલ કરવા માટેના ઉમદેવારોની અરજીઓ તપાસતા હતા, ત્યારે તે સંસ્થામાં

દાખલ થવા માટે ૪૧૨ ઉમેદવારોની અરજીઓ આવી હતી. પણ આમાંની ૨૯૮ અરજીઓ રદ કરવામાં આવી હતી, કારણકે તંબાકુ વાપરવાથી તેઓએ પોતાના હૃદયને અને બીજા અગત્યના ભાગોને કાયમને માટે નુકસાન પહોંચાડયું હતું.

તંબાકુ શરીરને ટુંકું બનાવે છે

શરીર વધવાનો આધાર ખોરાકપર છે; પણ ખોરાક વધવાના સાધન તરીકે ઉપયોગમાં લઇ શકાય, તે પહેલાં ને ખોરાક બરોબર પચાવવો જોઇએ.



તંબાકુ વાપરવાના પરિણામો

આપણે ત્રીજા પ્રકરણમાં જોયું છે તેપ્રમાણે આ ખોરાક તૈયાર કરવાનું અને પચાવવાનું મુખ્ય કામ અન્ન નળીમાં થાય છે. તંબાકુ અન્નનળીને નુકસાન કરે છે, તેથી આ નળી ખોરાક પચાવવાનું કામ સારી રીતે કરી શકતી નથી. પરિણામે શરીરના બંધારણ માટે જોઈતો ખોરાક મળતો નથી. એટલુંજ નહિ, પણ તંબાકુનું ઝેર શરીરના વધતા જતા ભાગોને લાગણી વગરના બનાવી દે છે, અને એવી રીતે શરીરની વૃદ્ધિને અટકાવે છે. કોઇ એક વધતા જતાં છોડના મૂળની આસપાસ બરફના ટુકડા મુકવા જેવુંજ આનું પરિણામ થાય છે. આને લીધે

મૂળીઆં ઠંડા પડી જાય છે, તેથી છોડ વધતું અટકે છે. પણ જો કોઈ પુષ્કળ બરફ ન મુકે, તો તે છોડ જીવે, છતાંપણ કદમાં તોતે ન્હાનોજ રહે છે.

તંબાકુ જીંદગી ટુંકી કરે છે

અમેરીકામાં જીંદગીનો વિમો ઉતારનારી એક મોટી મંડળીને એવું માલમ પડયું કે ૫૦ વર્ષમાં તે મંડળીએ અઢાર લાખ માણસોનો વિમો ઉતાર્યો હતો. તેમાં તંબાકુ વાપરનારાની જીંદગી તંબાકુ નહિ વાપરનારાઓ કરતાં ટુંકી હતી. દાખલા તરીકે એમ માલમ પડયું હતું કે તંબાકુ નહિ વાપરનારા દરેક ચાર માણસ જેઓ ચાળીસ વર્ષની ઉંમરે મરી જતાં તેના પ્રમાણમાં તંબાકુ વાપરનારા દરેક પાંચ જણ તેજ ઉંમરે મરી જતા

વાઢકાપ કરનારા ડાકટરો એટલે સર્જનોને માલમ પડયું છે કે તંબાકુ નહિ વાપરનાર માણસને વાઢકાપ કરવામાં આવે છે, ત્યાપછી તે જલદી સાજો થઇ જાય છે, પણ તંબાકુ વાપરનારનું તેજ સ્થીતિમાં મરણ નીપજે છે. થોડા વર્ષ પહલાં યુનાઇટેડ સ્ટેટસ્ (અમેરીકા) ના પ્રમુખને ગોળી બહાર કરવામાં આવ્યો હતો. તે ટુંક વખતમાં મરણ પામ્યો હતો. જે ડોકટરોએ તેની સારવાર કરી હતી, તેઓ મક્કમ પણે જણાવે છે કે જો તેને બીડી પીવાની સખત આદત નહોત તો તેને સારૂં થઇ જાત.

તંબાકુનું ઝેર એ અંધાપાનું અને હોઠ, જીભ, અને ગળાના નાસુરનું (કાણુંપડે છે તે) એક સાધારણ કારણ છે.

મનની શકિતપર તંબાકુની અસર

થાકીગયલા માણસને બીડી પીધા પછી તરતજ થાક ઉતરી ગયલો લાગે છે. દિલગીરીવાળા માણસને બીડી પીધા પછી થોડી મીનીટમાં પોતાની દિલગીરી જતી રહેલી લાગે છે. આગળ સમજાવવામાં આવી ગયું છે કે મગજ અને જ્ઞાન તંતુઓપર તંબાકુના ઝેરની અસર થવાથી તેઓ લગભગ લાગણી વગરના થઇ જાય છે. આજ કારણથી એમપણ માલમ પડયું છે કે જે છોકરા કે છોકરીઓ બીડી પીએ છે, તેઓ ભણવામાં ધીમા હોય છે. નિશાળમાં અને કોલેજમાં બીડીપીનારા અને બીડી નહિ પીનારા એવા એકજ વર્ગમાંના છોકરા છોકરીઓની બાબતમાં એવું માલમ પડયું છે કે બીડી નહિ પીનારા કરતાં તે પીનારાઓનો વર્ગમાનો નંબર ૨૦ ટકા નીચો રહે છે. અમેરીકાના એક મોટા શહેરની એક મોટામાં મોટી શાળામાં શોધ કરતાં માલમ પડયું છે કે, ૨૦ છોકરાઓ જેઓ બીડી પીએ છે, અને ૨૦ છોકરાઓ જેઓ બીડી પીતા નથી, તેઓની અસાધારણ હાલતની સરખામણી નીચે પ્રમાણે છે: દરેક વીસ બીડી પીનાર છોકરાઓમાં ૧૪

છોકરાઓને જ્ઞાન તંતુઓનો રેાગ લાગુ પડયો હતો; અને બીડી નહિ પીનારા વીશ છોકરાઓમાંથી ફકત એકનેજ તે રેાગ લાગુ પડેલો માલમ પડ્યો હતો. દર વીસ બીડી પીનારામાં અઢાર તો મૂર્ખ અને સુસ્ત હતા, પણ બીડી નહિ પીનાર દર વીસમાં ફકત એકજ સુસ્ત અને મૂર્ખ માલમ પડયો હતો.

સૌથી ખરાબ બાબત તો એ છે કે તંબાકુ વાપરવાથી છોકરો જુઠો, ચોર અને અનેક બદીવાલો થાય છે. બીડી પીનારા છોકરા ઘણીવાર સીગારેટ અથવા બીડી મેળવવાને જુઠું બોલે અથવા ચોરીપણ કરે.

તંબાકુ વાપરવાની ટેવ કેવી રીતે છોડી શકાય

જે લોકો તંબાકુ ન વાપરતા હોય તે લોકોએ તેને કદીપણ વાપરવાનું શરૂ કરવું નહિ. તંબાકુ જે નુકસાન કરે છે તે ધ્યાનમાં લેતાં જેઓ તેનો ઉપયોગ કરે છે, અને જેઓને લાંબી, ઉપયોગી અને સુખી જીંદગી ગાળવાનો વિચાર છે, તેઓ તે વાપરવાનું બંધ કરશે. તેનો ઉપયોગ બંધ કરવાની સૌથી સરસ રીત એ નથી કે, એ ટેવને ધીમેધીમે ઓછી કરવી; પણ તેનો ઉપયોગ એકદમજ બંધકરી દેવો એ ઉત્તમ રીત છે. આમ કરવાને દૃઢ વિચાર અને આત્મબળની ખાસ જરૂર છે. જે માણસો દારૂ, અફીણ વિગેરેનો ઉપયોગ બંધ કરવાઇચ્છે, તેના ઉપયોગ માટે જે જે રીતો આ પુસ્તકમાં બતાવવામાં આવી છે તે બધી તંબાકુ વાપરવાની ટેવને દાબી દેવા માટે ઘણીજ કીંમતી થઇ પડે એવી છે. બીજી ઉત્તમ રીત એ છે કે દરરોજ ખૂબ પરસેવો થવા દેવો, કે જેથી શરીર તંબાકુના ઝેરથી તરતજ મુક્ત થઇ જાય.

પ્રકરણ ૧૮ મું

પેટન્ટ ભેદી (સનંદી) દવાઓ

વર્તમાન પત્રો તથા પાટીયાઓપર જે જાહેર ખબર વાંચવામાં આવે છે તેમાંની મોટે ભાગે દવાની જાહેર ખબર હોય છે. નવી અને વિસ્મય પમાડે એવી દવાઓ માટે રોજ પુષ્કળ જાહેર ખબર નજરે પડે છે. ઘણા લોકો જ્યારે માંદા પડે છે, ત્યારે તેઓ એમ ધારીલે છે, કે સાજા થવા માટે જે કાંઇ કરવાનું છે, તે થોડી ગોળીઓ ગળી જવાની છે, અથવાં થોડા પીવાના પ્રવાહીના ભાગ લઇ લેવાના હોય છે, અને આ અજ્ઞાનતાનો લાભ સનંદી દવા વેચનારાને મળે છે. હજાર વર્ષ પહેલાં ડાકટરો અથવા વૈદ્ય પણ રોગનુ કારણ અને રોગની જાત જાણતા નહોતા. તેઓ એમ માનતા હતા કે રોગ કોઇને સમજાય એવા કારણને લઇને અથવા કોઈ ખરાબ અસર ને લઇને થાય છે. કારણ ન સમજ્યાથી, તેઓ, અલબત્ત, તે રોગને સારો કરવાની તથા તેની મહાવજત કરવાની રીત જાણતા નહતા. તે વખતે માણુસને ડાકટર થવા માટે રસાયણશાસ્ત્ર, વાઢકાપની વિદ્યા, ઇન્દ્રિય વિજ્ઞાન શાસ્ત્ર વિગેરે નો અભ્યાસ કરવા માટે કોલેજમાં જવું પડતું નહી, તથા ઘણા વર્ષો હાલની માફક ત્યાં ગાળવા પડતા નહી. તે વખતે જે કાંઇ જરૂરનું હતું તે એ હતું કે કેટલીક જાતના વસાણાને એકઠા કરી કેવી રીતે દવા તરીકે ઉપયોગમાં લેવા તે બાપદાદાકને શીખી લેવાનું હતું. માંદા માણુસો એમ ધારતા હતા કે તેઓની માંદગી કંઇ ન સમજાય એવા કારણોને લઇને થઈ છે, અને તેથી જે દવાની અંદરપણુ ન સમજાય એમ કાંઇ અસર હોય, અને જેમ તે વધારે તેમ વધારે સારૂં, તો તે દવા બ્હોળી અસરકારક થાય. અસલના વખતમાં આવા વિચારો લોકો ધરાવતા હતા, અને દિલગીરીસાથે કહેવું પડે છે, કે હજુ પણ એશિયાખંડમાં વસતા ઘણા લોકો આવા વિચારોને વળગી રહ્યા છે.

માંદા માણુસને માટે એવી દવા લાવવી કે જેની બનાવટ અને અસર વિશે, ખબર ન હોય, અને જે શરીરને માટે તેનો ઉપયોગ કરવાનો છે, તે શરીરની અંદરની રચના અથવા બંધારણ વિશે તે વૈદ કાંઈ જાણતા નથી, તો એવી દવા લાવવી એ મૂર્ખાઈ છે. સખત માંદગી દરમ્યાન સારી રીતે જાણીતી હોસ્પીટાલમાં, અથવા તો શરીરના રોગો અને તેના ઉપાયોનો સંભાળપુર્વક જેણે અભ્યાસ કર્યો હોય એવા ડાકટરના દવાખાને જવું. એવા ડાકટરની પાસેથી રોગને સારો કરવા માટે શું કરવું તે વિશેની પુરતી સલાહ મળી શકે છે. એવી કહેવત છેકે જ્યારે કોઈ માંદુ હોય અને તે માંદો માણુસ પોતેજ પોતાનેમાટે ઉપચારો કરે, ત્યારે એમ

સમજવું કે પોતે ઉપચાર કરનાર તરીકે તથા દરદી તરીકે મોટો મૂર્ખ છે. જેઓ સનંદી તૈયાર વેચાતી ભેદી દવા વાપરે છે તેઓને આ કહેવત તદ્દન ખરીરીતે લાગુ પડે છે.

વર્તમાન પત્રોમાં જાહેરથતી દવાઓ બનાવનાર માણસો સારીરીતે જાણે છે કે દરેક માણુસને કોઈકવાર બરડામાં દુ:ખાવો થાય છે, તો કોઇવાર માંથું દુ:ખે છે, તો કોઇવાર ખાંસી થાય છે; આવી દવા બનાવનારાઓ લોકોને બ્હીવડાવવાને પોતાથી બનતા દરેક સાધન વાપરે છે, અને લોકોને એમ વિચારવાનું કારણ આપે છે, કે જો ઉપર કહેલા કોઇપણ દરદના ચિન્હ કોઇના શરીરમાં માલમ પડે તો તે ગંભીર માંદગીના કારણ રૂપ છે. આવું મનાવીને તેમજ બ્હીવડાવીને તેઓ આવા ચિન્હોથી ગંભીર માંદગીની આગાહી કરે છે; પછી તેઓ તે અમુક રોગ સાજો કરવાના કોઇ સચોટમાં સચોટ ઉપાય (પોતાનાજ સનંદી દવા વિશે) કહેવા મંડી પડે છે.

વર્તમાન પત્રોમાં જાહેર કરેલી ઘણી દવાઓ નજીવા પદાર્થોમાંથી બનાવેલી હોય છે. આવી દવા બનાવનાર આઠેક આનાનો દારૂ લાવી, તેમાં પાણી રેડી તેમાં થોડો રંગ મેળવી ને પછી તેને સુગંધીદાર બનાવે છે. એવી રીતે ઘણી દવાઓ બનાવવામાં આવે છે. શીશી અને દવા મળી આઠ આનાનો ભાગ્યેજ ખર્ચ થતો હશે, પણ તેવી એક શીશીના છ છ રૂપીયા પડાવવામાં આવે છે.

જાહેર ખબરમાં આપેલી ખોટી અને લલચાવનારી બાબતોથી લોકો છેતરાય છે, અને તૈયાર પેટંટ દવાના એકાદ શીશી ખરીદે છે. બહોળી જાહેરાતવાલી ઘણી ખરી દવાઓમાં દારૂનો અર્ક, અફીણનો અર્ક, કે કોકેઇન (ઝેરી તથા કેફી તત્વ) ભેળવેલું હોય છે. એ તો સારી રીતે જાણીતું છે કે જ્યારે કોઇ માણસ આમ દવા એકવાર વાપરે છે ત્યારે તેને તેવી ટેવ પડી જાય છે; અને જેમ તે, તે દવાનો વધુ ઉપયોગ કરે છે, તેમ તેને તે દવાની વધુ જરૂર પડે છે. સનંદી દવા વેચનારા તથા ઉંટવૈદ્યો અને મૂર્ખ ડાકટરો આ વાત સારી રીતે સમજે છે કે જો માંદો માણસ આમ દવાની એકાદ શીશી પીશે કે જરૂર તેને એવી બીજી દવાની શીશીઓ ખરીદવી પડશે. આ કારણથી તેઓ ઘણીવાર લાલચ તરીકે એકાદ શીશી તો મફતજ આપે છે. જાહેર ખબરની ખોટી હકીકતથી છેતરાવું નહિ; અને જે લોકો એમ જણાવે છે કે તેમને આવી દવાથી સારૂં થયું છે તેઓના પ્રમાણપત્રમાં બીલકુલ વિશ્વાસ મુકવો નહી.

કેટલાકો એમ પણ કહે કે વર્તમાન પત્રમાં છાપેલી જાહેરખબરવાલી દવાથી તેમને સારૂં થયું છે. આવી બાબતમાં એવો સંભવ છે કે જો તેઓએ તે દવાનો ઉપયોગ ન કર્યો હોત તો તેઓને ઘણો જલદી આરામ થઇ જાત. યુરોપ અને

અમેરીકામાં થેાડાવખત પહેલાં શેાધ ખેાલ કરતાં માલમ પડયું છે કે સનંદી દવાના ઉપયેાગથી ધણાંએક બાલકેા અને જુવાનેાના શરીરમાં ઝેર દાખલ થઇ ચુકયું હતું. કેાઇ માંદેા માણસ કેાઇ વૈદના દવાના અંધારા એારડામાં જઈ અભરાઈ પરથી એકાદ દવાની, હાથમાં આવે તે શીશી ઉંચકી લઇ પીવા મંડી જાય તેના જેવુંજ જોખમ, સનંદી દવાનેા ઉપયેાગ કરનાર વ્હેારીલે છે. આવું જોખમ ખેડનારને આપણે જરૂર મૂર્ખ કહીએ; છતાં પણ સનંદી દવાનેા ઉપયેાગ કરનાર આવુંજ જોખમ ખેડે છે.

રોગ સારા કરવાના કુદરતી ઉપાયો

હિંદુસ્તાનમાં હાલ લગભગ એક કરોડ માણુસ માંદા રહે છે. તેમાંના દરેક જણુ સાજા થવાની ઇચ્છા કરે છે, તેથી માંદા માણુસને સાજા કરવાનો સવાલ ઘણોજ અગત્યનો છે.

રોગ સારો કરવાને તે રોગનું કારણ પહેલાં દૂર કરવું

પહેલાં પ્રકરણમાં કહેવામાં આવ્યું છે, કે ઘણા રોગો શરિરમાં ઝેરી જંતુઓ દાખલ થવાથી થાય છે. ગમે તે કારણુ હોય તો પણુ દશ દરદીમાંથી આઠ કે નવ દરદી સાજા થઇ શકે છે, કારણુકે તે રોગો તંદુરસ્તીના નિયમો તોડવાથી લાગુ પડયા હોય છે. તેથી માંદગીની બાબતમાં પહેલી વાત તો એ ધ્યાનમાં રાખવી, કે રોગનું કારણુ દૂર કરવું.

કુદરતની ચેતવણી

જો હાથમાં કાંટો વાગ્યો હોય, અને હાથ પાકે અને સોજોઆવી હાથ લાલ થઈ જાય; તો માણુસ એવો મૂર્ખ નહી હોય કે તે એમ માને કે, કાંટો વાગેલી જગ્યા કાંટો કાઢી નાખ્યા વગર સાજી થઈ જશે; છતાં એવું માનનારા માણુસો માલમ પડે છે કે અડધો કાચો ભાત ચાવ્યા વગર ઉતાવળથી અને પુષ્કળ ખાવાથી પેટમા દુ:ખે અને અપચાને લીધે કડવા કે ખાટા ઓડકાર આવે તો દવાનો એકાદ ભાગ પીજવાથી તેનો પેટમાં થતો દુ:ખાવો મટી જશે. જેવી રીતે હાથમાં વાગેલો કાંટો કાઢી નાંખ્યા વગર હાથમાં થતું દુ:ખ મટે નહિ, તેવીજ રીતે માણુસે સમજવું જોઇએ કે હોજરીમાં થતું દુ:ખ, તે દુ;ખાવાનુ કારણુ દુર કર્યાં વગર મટે નહિ. જો કાંટો કાઢી નાખવામાં આવે તો દવા કર્યાં વગર હાથ કુદરતી રીતે સાજો થઇ જાય છે; જો પેટમાં દુ:ખતું હોય એવો માણુસ ખોરાક પાકો થાય ત્યાંસુધી રંધાવા દેય, અને પછી ધીમે ધામે (ચાવીને) ખાય, અને દરેક કોળીઓ બરાબર ચાવે, તો તેનો (પેટનો) દુ:ખાવો દવાનો એક પણુ ભાગ લીધા વગર તદ્દન સાજો થઇ જાય.

હાથમાં કાંટો વાગ્યો હોય કે પેટમાં દરદ થતું હોય તેને માટે જે નિયમ ઉપર બતાવ્યો છે, તે નિયમ બધા રોગેને લાગુ પડી શકાય છે. પહેલાં દુ:ખનું કારણુ દૂર કરવું, અને પછી લોહી તે રોગને સાજો કરવાનું બાકીનું કામ કરી લેશે. તાવ અથવા સોજાથી દુ:ખ થતું હોય એવી બાબતોમાં શરિર એમ

જણાવે છે કે અંદર કંઇક ખામી છે, અને તેથી આપણે તેનું કારણ શોધી કાઢી તે દુ:ખને દૂર કરવું. જ્યારે કોઇ માણસ માંદો થયો હોય, અને તેને તાવ આવે તો એમ સમજવું કે એ એક વિલક્ષણ ચિન્હ છે; કેમકે (શરિરમાં ભેગા થયેલા ઝેરી કચરાથી) જે રોગો ઉત્પન્ન થાય છે, તે ઝેરી કચરાને બાળી નાખવાને શરિરમાં તાવ આવે છે. ન પચી શકે એવો ખોરાક કે કોહી ગએલી ખાવાની વસ્તુ ખાધામાં આવવાથી પેટમાં દુ:ખાવો થાય કે સંગ્રહણી (કાચા ઝાડા થાય તે રોગ) થાય તો અફીણ કે કોઇ બીજી એવી ઘેનની દવાનો એકાદ ભાગ પીવાથી દુ:ખાવો એકાએક સહેલાઈથી બંધ પાડી શકાય છે. પણ આ રીત કેટલી મુર્ખાઇ ભરેલી છે! આંતરડામાં થતું દરદ એમ સુચવે છે કે, આંતરડામાં બિગાડ છે અને તેથી દરદીએ સૂઇ રહેવું, શાંતિ રાખવી, અને કાંઈપણ ખાવું નહિ. સંગ્રહણી એમ સૂચવે છે કે આંતરડામાં કોઈ બગડેલો કે ન પચી શકે એવો ખોરાક ભરાયલો છે અને તે પદાર્થ ઝાડા વાટે બહાર નિકળવા પ્રયત્ન કરે છે. અફીણ (જાહેરાત થએલી સંગ્રહણી રોકવાની દવાઓમાં અફીણજ હોય છે તે) લેવાથી જ્ઞાનતંતુઓ લાગણી વગરના થઈ જાય છે, અને તેથી દરદ બીલકુલ માલમ પડતું નથી. અને જ્યારે જ્ઞાનતંતુઓ લાગણી વગરના થઇ જાય છે, ત્યારે સંગ્રહણી પણ એકદમ અટકી જાય છે. પછી દરદી કામે લાગી જાય છે, અને મરજી મુજબ ખોરાક ખાવા માંડે છે; પણ આમ કરવાથી આંતરડાને વધુને વધુ ઇજા થતી જાય છે, અને નહિં પચેલા અને બગડી ગએલા ખોરાકમાંથી ઝેર ઉત્પન્ન થઇ લોહીમાં દાખલ થાય છે; અને અફીણવાળી દવા લેવાનું બંધ કરતાં તરતજ સંગ્રહણીની અસર એટલી બધી વધી જાય છે કે દરદીને કેટલાક અઠવાડીઆંસુધી પથારી વશ થઈ સારવાર કરાવવી પડે છે; ઘણી વાર રોગ વધી પડતાં મરણ પણ નિપજે છે.

પોષક અને રક્ષક તત્વોને ઉત્પન્ન કરનારી કુદરતી શક્તિ એજ અંદરથી ખરી રીતે રોગને સારો કરનારી શક્તિ છે

પોતાની મેળે સાજા થઇ જવું એ શરિરનું કુદરતી વલણ છે. કોઇક વાર એકાએક ચામડી ઉઝરડાય છે. જો થોડી ઇજા થઇ હોય, અને રોગના કોઈ જંતુ તેમાં દાખલ થવા ન પામે તો થોડાજ વખતમાં તે ભાગ દવાના ઉપયોગ વગર સારો થઇ જાય છે. હાથનું હાડકુ ભાંગી જાય, અને જો તે ભાંગેલા હાથને એવી રીતે સીધો કરવામાં આવે કે ભાંગેલા બંને છેડાઓ સરખા બેસી જાય; અને જો પાટો બાંધી લેવામાં આવે તો ત્રણેક આઠવાડીઆમાં ભાંગેલું હાડકું સંધાઈ જાય છે. આ પ્રમાણે ભાંગેલું હાડકું, પીવાની કે લગાડવાની કોઈપણ દવાનો ઉપયોગ કર્યાં વગર, કુદરતી રીતે સારૂં થઇ જાય છે. આપણા શરીરમાં

કુદરતી રીતે રોગ ને જાતે સાજા કરવાની શક્તિ રહેલી છે, તેની શું આં પૂરેપૂરી સાબીતી નથી? પ્રકરણુ ૭ માં એમ બતાવવામાં આવ્યું છે કે લોહી શરીરના બધા ભાગમાં ઠીકઠાક કરે છે અને રૂઝ લાવે છે. પાચન થએલો ખોરાક અને પ્રાણુ વાયુ લોહી મારફતે આખા શરીરમાં ફરે છે અને એ બંન્ને મળીને શરિરમાં મરામત અને દુરસ્ત કરવાનું કામ બજાવે છે. લોહી એજ શરીરનું જીવન છે. લોહીમાં જે જીવન શક્તિ છે, તે જીવન આપનાર મહાન પ્રભુ તરફની બક્ષીસ છે; કારણુ કે ઈશ્વરજ એક એવો છે કે જેણે જીવન અને પ્રાણુશક્તિ બક્ષીસ કર્યાં છે.

ડેવિડ નામના મહાન રાજાએ કહ્યું છે "મહાન પરમેશ્વરનો આભાર માનો; અને તેના આપેલા લાભોને ભુલી જાઓ નહિ; કારણુ કે તે તારા બધા ગુન્હાઓ માફ કરે છે; અને તારા દરેક રોગને સારા કરે છે." પ્રથમ વિચારે તો એવું દેખાય છે કે ઈશ્વરકે જેણે બધી વસ્તુઓ પેદા કરી, તે વસ્તુઓ ઉપર કાબુ ધરાવે છે, તેજ પ્રભુ આપણા રોગોને સાજા કરે છે; છતાં તેજ પરમેશ્વર એ બધું કરે છે એ બાબત કેટલી બધી બુદ્ધિની સાથે બંધ બેસતી છે! કારણુ કે એ મહાન પરમેશ્વર સર્વશક્તિમાન છે; તેણે આપણા બધાના શરિરો પેદા કર્યાં છે, અને તેથીજ તે દરેક શરીરની દરેક જરૂરીઆત સારી પેઠે જાણે છે. શરીરના કોઈપણ ભાગમાં ગરબડ થઈ હોય; તેને કેવી રીતે સુધારવી તે પણુ તે ઘણીજ સારી પેઠે જાણે છે. જો એવો સવાલ કોઈ કરે કે આ બધું તે મહાન પરમેશ્વર શા માટે કરે છે? તો તેનો જવાબ એ છે કે તેમનો પ્રેમ આપણી તરફ બતાવવાને તે આપણી પુરતી સંભાળ હંમેશા લે છે.

શરીરનો રોગ મટાડી ઇશ્વર એમ ઇચ્છે છે કે આપણે આપણા હૃદયનાં પાપના દુ:ખને માટે પણુ તેના ઉપર આધાર રાખવો. બીજી રીતે કહીએ તો પરમેશ્વર એમ ઇચ્છે છે, કે આપણા પાપો માફ થાય તે માટે આપણે તેના ઉપર આધાર રાખવો. દુનિઆમાં એવો કોઈપણુ માણુસ નથી કે જેના શરીરમાં કોઇપણુ દિવસ કશું દુ:ખ થયુ ન હોય; તેમજ એવો પણુ કોઇ માણુસ નથી કે જેનું શરીર અશક્ત થયુ ન હોય, કે તેનું હૃદય હંમેશ પવિત્ર અને ભલાઇ-વાળું રહ્યું હોય. દરેક વખતે ઇશ્વરના ઉપર આપણે આપણા જીવન અને તંદુરસ્તી માટે આધાર રાખવાનો હોય છે, એટલુંજ નહિ પણુ આપણુને આપણાં આધ્યાત્મિક જીવન માટે પણુ તેના ઉપરજ આધાર રાખવાનો છે.

જ્યારે ખ્રિસ્તી ધર્મ ના પેગંબર જીસસ (ઇસુ ખ્રીસ્ત) આ દુનિઆમાંના માણુસો સાથે રહેતા હતા તે વખતે તેમની પાસે લકવો થએલા એક માણુસને લાવવામાં આવ્યો. તે રોગીને તેમના ઉપર શ્રદ્ધા અને ભરોસો હતા; એને જોઈને

પેગંબર સાહેબે કહ્યું કે, બેટા, તારા પાપ માફ કરવામાં આવે છે. પોતાને પાપ માફ કરવાની શક્તિ છે, તે સાબિત કરવાને તેમણે કહ્યું, "ઉભો થા તારી કાખ-ઘોડી (લંગડાને ચાલતી વખતે ટેકા માટેની લાકડી) ઉઠાવ, અને તારે ઘેર ચાલતો થા." આ શબ્દો બોલતાં વારજ તે રોગી એકદમ સાજો અને મજબુત થઇ ગયો. તે પોતાના પગ ઉપર ઉભો થયો, અને ચાલવા મંડયો. આ બાબત ચોકખી રીતે બતાવી આપે છે કે પરમેશ્વર આપણી શારીરિક તેમજ આધ્યાત્મિક નબળાઇ-સારી પેઠે સમજે છે.

પ્રકરણ ૨૦ મું.

અસરકારક ઇલાજો

આગલા પ્રકરણમાં કહેલી બાબતો ઉપર વિચાર કરવાથી માલમ પડશે, કે માણસમાં સર્વે રોગને સારા કરવાની શકિત નથી; પણ એટલું તો ખરૂં, કે તે પોતે યાતો કુદરતની માણસને સારા કરવાની કોશીશમાં મદદ કરી શકે, કે અડ-ચણ-રૂપ થઈ શકે, આ પુસ્તક લખવાનો એક મુખ્ય હેતુ એ છે, કે કુદરતી રોગોને સારા કરવાની રીતમાં મદદગાર થઇ પડે એવી જુદી જુદી બાબતો સમજાવવી.

કુદરતી ઇલાજો

આ પ્રકરણમાં બહોળી રીતે ઉપયોગી થઇ પડે એવા ઇલાજો, અને ખાસ કરીને કોઇપણ જાતના રોગની સારવારમાં મદદ-રૂપ થઇ પડે એવા ઇલાજો બતા-વવામાં આવશે. આ ઇલાજોને કુદરતી ઇલાજો કહી શકાય, એ ઇલાજોમાં ઝેરી દવાનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો નથી, પણ તે ઇલાજોમાં શરિરને બળ અને તંદુરસ્તી બક્ષે એવી વસ્તુઓનો ઉપયોગ થાય છે. તેઓમાંના ઘણા ઇલાજો સર્વ-સાધારણ અને જુજ કિંમતે થઇ શકે એવા છે, તો પણ તેઓની અસર ઘણીજ સારી હોય છે.

સૂર્યનું અજવાળું

વનસ્પતી અને પ્રાણીઓને અંધારામાં રાખવાથી તેમના ઉપર કેવી અસર થાય છે, તે જાણવાથી, તંદુરસ્તીને સૂર્યના અજવાળા સાથે કેવો અગત્યનો સંબંધ છે તે સારી પેઠે સમજાશે. જો એકાદ છોડને સૂર્યના અજવાળામાંથી અંધારી જગાએ લઇ જવામાં આવે, તો તે જલદીથી પીળો અને ચીમળાઇ ગયા જેવો થઇ જાય છે. જનાવરોને પણ અંધારામાં રાખવાથી તેઓ પણ નબળા અને રોગિષ્ઠ થઇ જાય છે. સૂર્યનું અજવાળું જેવી રીતે છોડની વૃદ્ધિ કરે છે, તેવીજ રીતે માણસની પણ તે વૃદ્ધિ કરે છે. સૂર્યના તેજથી રોગનાં જંતુઓ જલદી મરી જાય છે. શરીરના જે જે ભાગપર સૂર્યનું તેજ પડ્યા કરે છે; તે તે ભાગપર ચામડીનું દરદ ભાગ્યેજ થાય છે. વારંવાર અખ્તરા કરીને સાબીત કરવામાં આવ્યું છે, કે હોસ્પીટાલમાં રહેતાં જે જે દરદીઓને બહારની પરસાળમાં, કે સૂર્યનું અજવાળું પડે એવા ઓરડામાં સુવાડવામાં આવે છે, તેઓ બીજા દરદીઓ કે જેમને અંદરના ભાગમાં ઓછા અજવાળાવાળા ઓરડામાં સુવાડવામાં

આવે છે; તેમના કરતાં જલદી સાજા થઇ જાય છે. ક્ષય જેવા રેાગની સારવાર માટે "સૂર્યનું અજવાળું" એ એક બહુ અગત્યનેા ખાસ ઉપાય છે એમ સાબિત થઈ ચુક્યું છે. કેાઇપણ રેાગ હેાય તેા પણ દરદીને ખુબ અજવાળાવાળા એારડામાં રાખવેા; અથવા વધારે સારૂં તેા એ છે, કે તેને બહાર ખુલ્લામાં છાંયડામાં કે મંડપમાં રાખવેા. સૂર્ય એ સર્વે જાતની ગરમીનું, પ્રકાશનું, અને શક્તિનું મૂળ છે. તે જીવનરૂપ છે. એવી સગવડ રાખવી જોઇએ, કે ઘરના દરેક એારડામાં સૂર્યનેા પ્રકાશ પૂરતેા દાખલ થાય. જુજ અજવાળાવાળા ઘરમાં રહેનારને જલદી રેાગ લાગુ પડી જાય છે.

ચેાકખી હવા

જો કેાઇને હવા લેતેા અટકાવવામાં આવે, તેા તે થેાડી મિનિટમાંજ મરી જાય છે. અગ્નિને પણ જોઇતી હવા ન મળે તેા તે પણ હેાલવાઇ જાય છે; તેમજ આપણે પણ જો દરેક પળે ચેાકખી હવા શ્વાસમાં લઈ શકીએ નહી, તેા આપણા શરીરને તંદુરસ્ત રાખવાને જોઇતી ગરમી અને શકિત મળે નહિ. સાજા માણસ કરતાં માંદાને ચેાકખી હવાની ઘણીજ વધુ જરૂર છે. આ પુસ્તકના છઠ્ઠા પ્રકરણમાં દરેક પળે ચેાકખી હવા લેવાની અગત્યતા વિષે ભાર મૂકીને જણાવવામાં આવ્યું છે.

પાણી

પાણી દુનિયામાં તદ્દન સાધારણ વસ્તુ છે. અને તે દુનિયામાં સૈાથી સસ્તી વસ્તુ છે. કેાઇપણ વનસ્પતી કે પ્રાણી પાણી વગર જીવી શકે નહિ. આપણા શરીરના વજનનેા બે ત્ર્યાંશ ભાગ પાણીનેા છે.

જો માણસને ખેારાકસાથે કે છુટું (એકલું) જોઇતા પ્રમાણમાં પીવાને પાણી ન મળે, તેા તેની શકિત જલદી એાછી થઇ જાય છે. આઠમા અને નવમા પ્રકરણેામાં બતાવવામાં આવ્યું છે, કે શરીરના દરેક ભાગમાં ઉત્પન્ન થયાકરતું ઝેર દૂર કરવામાં ગુદાંને અને ચામડીને મદદ કરવા મેાટા જથામાં પાણી પીવું, એ જરૂરનું છે. નહાવાથી જેમ શરીર બહારથી સ્વચ્છ થાય છે; તેમ પાણી પીવાથી શરીર અંદરથી સ્વચ્છ થાય છે.

માણસને લાગુ પડતા દરેક રેાગની સારવારમાં પાણી અગત્યનેા ભાગ ભજવે છે. રેાગેાની સારવારમાં "પાણી" એ બીજા કેાઇ ઇલાજો કરતાં વધારે લાંબી મુદતથી વાપરવામાં આવ્યું છે, અને રેાગેા સારા કરવામાં વપરાતા જાણીતા થએલા કેાઈપણ વસાણાં કરતાં પાણી ઘણી વધારે ઉપયેાગી વસ્તુ છે. પુખ્ત ઉંમરના માણસે દરરેાજ પાંચથી સાત શેર જેટલું પાણી પીવું જોઇએ. પાણીને પીતાં પહેલાં ઉકાળી રાખવું જોઇએ. ઘણુંજ ઠંડું પાણી પીવું નહિ. તેમજ

બરફનું પાણી પીવું નહિ. માંદા માણસે બની શકે તેટલું વધારે પાણી પીવું. જેમને તાવ આવ્યો હોય તેમણે પણ વધુ પ્રમાણમાં ઠંડું પાણી પીવું, એ ખાસ જરૂરનું છે. જઠરમાં દુ:ખાવેા થતેા હોય અને તે સાથે ખારૂં થુંક આવતું હોય, તેા ગરમ પાણી પીવાથી દુ:ખાવેા મટી જશે. દરેક નાનાં બાળકને પણ ઉકાળેલું અને થેાડું ગરમ હોય એવું પાણી દિવસમાં (બે ત્રણ કલાકને) અંતરે પીવડાવવું, ઘણીવાર બાળક રડતું હોય છે, ત્યારે તે પાણીને માટે રડતું હોય છે; તે ખાવા માટે રડતું નથી.

રેાગ સાજો કરવા માટે પાણીનેા ઉપયેાગ કેવી રીતે કરવેા:—

લેાહીજ રૂઝ લાવે છે. સાતમા અને એાગણીસમાં પ્રકરણમાં આ વિષે પુરેપુરૂં કહેવાયુ છે. શરીરની ગરમી કાયમ રાખવી, રેાગનાં જંતુએાનેા નાશ કરવેા, અને રેાગવાળા કે ઇજા પામેલા ભાગેાને સુધારવા એ કામ લેાહીજ કરે છે. હકીકત આમ હેાવાથી શરીરના કેાઇપણ રેાગી ભાગને સાજો કરવાને તે જગાએ લેાહી સ્ફૂર્તિથી ફરે એજ હેતુ હોવેા જોઇએ. શરીરના કેાઇપણ ભાગમાં લેાહી ફરવાની ગતિને ઠંડા કે ગરમ પાણીના ઉપયેાગથી કાબુમાં રાખી શકાય છે. ગરમ અને ઠંડુ પાણીના અવારનવાર ઉપયેાગ કરવાથી શરીરમાં ફરતા લેાહીની ગતિની ઝડપને જોઇએ તે પ્રમાણે વધારી શકાય છે. ગરમ પાણી લગભગ બે મિનિટ લગાડવાથી તે ભાગની લેાહીની નસેાને તે ગરમી ફુલાવે છે, અને નસેા આમ ફુલે છે, કે તરતજ શરીરના બીજા ભાગેામાંથી લેાહીનેા જથેા તે ભાગની નસેા ભરવા માટે ધસી જાય છે. પછી દસ કે વીસ સેકંડ સુધી ઠંડું પાણી લગાડવામાં આવે તેા ફુલેલી નસેા સંકેાચાય છે; અને આમ નસેા સંકેાચાવાથી તેમાંનુ લેાહી શરીરના બીજા ભાગમાં જોરથી ધકેલવામાં આવે છે. વારંવાર આવીરીતે અવારનવાર ગરમ અને ઠંડું પાણી લગાડવા નસેાની ઉઘાડબંધ થવાની ક્રિયા જોઈતા પ્રમાણમાં ચાલુ રહે છે. આમ થવાથી રેાગવાળા ભાગમાં લેાહી વધુ પ્રમાણમાં વહે છે.

શેક કરવા વિષે

ઘણાખરા રેાગની સારવારમાં પાણીનેા શેક કરવેા એ પાણીનેા સેાથી વધારે અસરકારક ઇલાજ છે. શેક કરવા માટે ગરમ અને ભારે જાડું ફલાલીનનું કપડું વાપરવું એ સેાથી સરસ છે. એક ગરમ કાગળમાંથી શેક કરવાના ચારેક કકડા થઇ શકે છે. ફલાલીનને બદલે ઉનનું જાડું કપડું પણ વાપરી શકાય. સાધારણ રીતે બધી જાતના શેકને માટે શેક કરવાનેા દરેક કકડેા ત્રણ ફૂટ સમ ચેારસ (ત્રણ ફૂટ લાંબેા, અને ત્રણ ફૂટ પહેાળેા) હોવેા જોઇએ.

શેક કરવાને લગભગ અડધી ડોલ ગરમ પાણી લેવું. ટીનના પતરાની લોખંડના પતરાપર જસતનો રસ ચઢાવેલી ડોલ સૌથી સરસ છે, કેમકે આ ડોલને થોડાદિવના પર કે પ્રાઇમસ સ્ટવ ઉપર મૂકી રાખવાથી તેમાંનું પાણી ગર ને ગરમ રહે છે. સૌથી સારૂં પરિણામ મેળવવાને શેક કરવાના ત્રણ કક



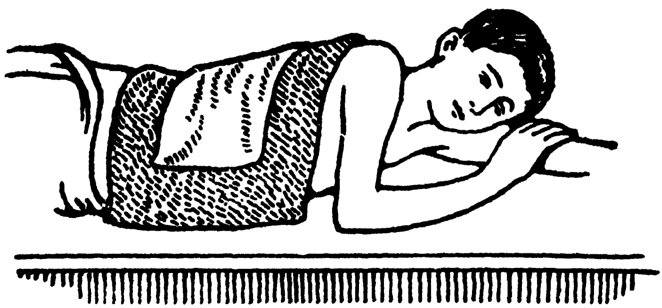
શેક કરવાના કકડાને આમેટા ચઢાવીને પાણી કાઢી નાખવાની ખરી રીત

રાખવા. બે પણ ચાલે. એક કકડો લેવો, અને તેને પથારી કે મેજ ઉપ પાથરવો, પછી બીજો કકડો લ તેના ત્રણ પડ કરવા. પછી તે પ કરેલા કકડાના બે છેડા પકડ ઉકળતા પાણીમાં બોળી દેવા જ્યારે વધુમાં વધુ પાણી ચૂસાઇ રા ત્યારે વધારાના પાણીને કાઢ નાંખવા તે કકડાને બે ત્રણ વ ચઢાવવા. અને કકડાને ડોલ ઉપ રાખી બંને છેડા પકડી સામસામે ખેંચવું. આમ કરવાથી હાથ દાઝય વગર કપડું નિચોવી શકાય છે; આ કકડાને બીજા સુકા કપડાની ઘડીમ મૂકીને તેને દુ:ખાવાવાળા ભાગ ઉપર મૂકીને શેક કરવો. પહેલી વા શેક કરતી વખતે ફલાલીનની બે ઘડ કરીને ભીના ગરમ કપડા અને ચામ ડીની વચ્ચે તેને રાખવી. રોગીથ એટલી ગરમી સહન થઇ શકે પછી ફલાલીનનું એક પડ રાખવાથી પણ ચાલશે. ચામડી દાઝે નહિ તેની સંભાળ રાખવી. અંદરના કપડામાં જેમ પાણી વધારે તેમ ગરમી વધારે લાગે છે.

કરોડના ભાગપર શેક કરતી વખતે છ-આઠ ઈંચ પહોળું. અને આપણું કરોડ જેટલુંજ લાંબું કપડું લેવું. છાતી, જઠર કાળજું કે આંતરડાં પર શેક કરવ માટે તેની ઘડી વાળવાથી તે કપડું ટુંકું અને પહોળું થશે. જો શેક કરવાનુ કપડું બહુ ગરમ હોય તો તેને એકાદ સેકંડ સુધી ઉંચકી રાખવું, અને તેની અ ચામડીની વચ્ચે એકાદ ટુવાલ મુકવો. આમ કરવાથી ચામડી ઉપરની ભિનાશ જતી રહેશે. અને પછી તરત તે કપડું સફાઇથી મૂકવું. દરદીને ચેન પડે ત્ય

સુધી શેક કરવાનું જારી રાખવું ત્યારપછી પડી છોડી નાંખવી. અને એક બાજુ પર સુકવું. અને ફરીથી તેને આગળ કહ્યું તે પ્રમાણે સુકું કર્યાં પછી પાછું તેને ગરમ પાણીમાં પળાળીને શેક ફરીથી ચાલુ કરવો.

સાધારણ રીતે ચાર પાંચ મિનિટને અંતરે શેક કરવાનું કપડું બદલતા જવું અને પંદરથી વીસ મીનીટ સુધી તે ચાલુ રાખવું. દરદ ઓછું કરવાને શેક કરતી વખતે પા કે અર્ધો કલાક સુધી શેક કરવાનું કપડું રાખી મૂકવું પડે. દરેક વખતે શેક કરવાનું કપડું ઘણું ગરમ રાખવું.



(બરડા પર શેક કરવા વિષે.)

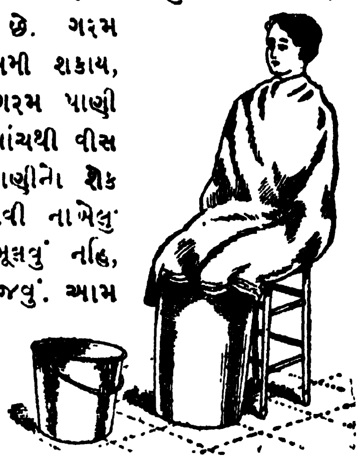
શેક કરવાથી લગભગ બધી જાતનું દરદ મટી જાય છે. અને તેથી શેક કરવો એ હંમેશાં સલામતી ભરેલું છે. લેપ મારવા કરતાં અથવા મલમ લગાડવા કરતાં શેક કરવો એ શ્રેષ્ઠ છે. ઘણા રોગોની સારવારમાં ગરમ પાણીથી શેક કર્યાં પછી ઠંડું પાણી સ્હેજ લગાડ્યાથી શેકની અસર ઘણી સારી થાય છે. ઠંડો શેક કરવાની રીત એ છે, કે એક રૂમાલ કે ટુવાલની બે ઘડી કરી ઠંડા પાણીમાં બોળી નીચોવી નાંખવું, અને પછી થોડી સેકંડ સુધી નીચોવી નાંખી તે ભાગ ઉપર મૂકવું. પછી તેને ઉંચકી લેવું, અને તે ભાગ ઝડપથી લૂછી નાંખવો, અને ત્યાર પછી તરતજ ફરીથી શેક કરવાનું શરૂ કરવું.

શેક કરી રહ્યાપછી દરેક વખતે થોડી સેકંડ સુધી ઠંડક લગાડવી, અને પછી ટુવાલથી ઘસીને સાફ લૂછી નાખવું.

હવે પછી જુદા જુદા રોગો વિષે જે પ્રકરણો લખવામાં આવશે, તેમાં ક્યા ક્યા રોગમાં કપડાથી શેક, ગરમ પાણીમાં પગ રાખીને કરવાનો શેક અને ગરમ પાણીમાં બેસીને કરવાનો શેક અથવાતો ગુદાવાટે લેવાતી પીચકારી ઉપયોગી થઇ પડે છે, તે સમજાવવામાં આવશે.

પગને ગરમ પાણીમાં શેક આપવા વિષે

પગે ગરમ પાણીનો શેક કરવામાં પહોળા મોઢાનું લાકડાનું વાસણ કપડાં ધોવાનું મોટું વાસણ અથવા તો પીપ પણ વાપરી શકાય. તેવા વાસણમાં પગનો ઘુંટી કરતાં વધારે ભાગ પાણીમાં ડુબેલો રહે, એટલું પાણી લેવું. અને તે પાણી ૧૦૫ ડીગ્રી (ફિરનહાઈટ) જેટલું શરૂઆતથીજ ગરમ રાખવું. પગ શરીરનો એવો ભાગ છે, કે જેને ગરમી તરતજ લાગે છે. ગરમ પાણીમાં પગ બોળ્યા પછી પાણીની ગરમી ખમી શકાય, તેટલે સુધી વધારતા જવું. બીજું વધારે ગરમ પાણી ઉમેરવાથી આમ બની શકશે. આવો શેક પાંચથી વીસ મિનિટ સુધી ચાલુ રાખવો. પગને ગરમ પાણીનો શેક કરતાં પહેલાં, ઠંડા પાણીમાં ભીંજવી નિચોવી નાખેલું કપડું દરદીના કપાળ ઉપર રાખવાનું ભૂલવું નહિ, તેમજ એવા ઠંડા કપડાને વારંવાર બદલતા જવું. આમ ઠંડું કપડું કપાળે મૂકવાથી દરદીનું માથું દુ:ખતું નથી, તેમજ તેનું મગજ ભમી આવતું નથી.



(પગને આપવામાં આવતો ગરમ પાણીનો શેક.)

આમ પગને ગરમ પાણીનો શેક કરવાનું પંદર વીસ મિનિટ ચાલુ રાખવાથી દરદીને સહેલાઈથી પરસેવો છૂટશે અને જો દરદીને પરસેવો થાય એવી જરૂર હોય, તો શેક કરતી વખતે દરદીને શરીરે ગરમ કામળા ઓઢાડવા, અને શેક દરમીઆન તેને ગરમ પાણી કે લીંબુનું પાણી પીવા આપવું. પણ માથું તો ઠંડુજ રહેવું જોઈએ. શેક કરી રહ્યા પછી તેને પથારીમાં ઓઢાડીને સુવાડવો, અને પરસેવો થવા દેવો.

માથું દુ:ખતું હોય તો પગે ગરમ પાણીનો શેક કરવો, એ ઉત્તમ ઉપાય છે. તાવની શરૂઆત વખતે આવો શેક કરવાથી ફાયદો થાય છે; તેમજ કમર અને પેઢાની અંદરના અવયવોનો સોજો હોય, ત્યારે અને ધુજારી અટકાવવા માટે તથા સુઝેલા, દુ:ખતા તથા ઠંડા થયલા પગને માટે આ ઉપાય ઉપયોગી નિવડે છે.

શેકને માટે ઉપયોગમાં લેવાના ગરમ પાણીમાં બે એક મોટા ચમચા ભરીને રાઈનો બારીક ભૂકો મેળવવાથી શેકની ઘણી સારી અસર થાય છે. તાવવાળા કે બહુજ અશક્ત દરદીને સુવાડીને પણ આવો શેક કરી શકાય.

ટબમાં બેસાડીને શેક કરવા વિષે (સીટસ બાથ)

આ કામને માટે સાધારણ વપરાશનું નાનું પીપ 'ટબ' લેવું. તેમાંના

પાણીની ગરમી સાધારણ રીતે ઠીક અસર કરવાને ૧૦૫ ડીગ્રીથી ૧૧૫ ડીગ્રી (ફેરનહાઇટ) જેટલી રાખવી, અને પાંચથી પંદર મિનિટ સુધી આવો શેક કરવામાં આવે છે. સીટસબાથ લેતી વખત તેના પગ બીજા ગરમ પાણીથી ભરેલા વાસણમાં રખાવવા. દરદીના શરીરનો બાકીનો (માથા સિવાયનો) ભાગ કપડાથી કે કામળાથી ઢાંકેલો રાખવો, અને માથા અને કપાળ ઉપર ઠંડા પાણીનું પોતું મૂકયા કરવું. ગર્ભસ્થાન, ગર્ભાશય, પિશાબની કોથળી, અને સ્ત્રીના ગુપ્તસ્થાનમાં સોજો અથવા તો દુઃખાવો થવાથી, પેઢામાં થતા દરદો માટે ગરમ સીટસ બાથ એ સૌથી સરસ ઇલાજ છે. સ્ત્રીઓના રજોદર્શન વખતે કે તે વખત પહેલાં દરદ થાય, તે દરદ મટાડવામાં, અને રજોદર્શન કરાવવા માટે આ ઉપાય ઘણો ફાયદાકારક નિવડે છે. યોગ્ય સમયે રજોદર્શન કરાવવા માટે આવો શેક થોડા દિવસ સુધી રોજ બે ત્રણવાર કરવાની જરૂર પડે છે. કમરમાં થતું દરદ મટાડવાને પણ આ ઉપાય અસરકારક છે.



સીટસ બાથ

આવો શેક કરી રહ્યા પછી તરતજ દરદીના શરીરનો જે ભાગ પાણીમાં રહેલો હોય તે ઠંડા પાણીમાં ભીંજવેલા ટુવાલથી તરતજ ઝડપથી લૂછી નાંખવો, અને તે પછી તરત કોરા (સુકા) ટુવાલથી તે ભાગ બરાબર સાફ લૂછી નાંખવો.

ઠંડા પાણીમાં પલાળેલા આંગળી વગરના હાથના ખડબચડા મોજાથી ઘસવા વિષે

આ રીત માટે ખડબચડા આલપાકાનું અથવા એવા ટુવાલનું મોજું અને ઠંડા પાણીથી ભરેલું એક છાછરું વાસણ રાખવું. એક હાથમાં દરદીનો હાથ પકડીને મોજું પાણીમાં બોળી ઘસવાનું શરૂ કરવું. મોજામાંનું પાણી નિચોવી નાખી દરદીની આંગળીઓથી તે ખભા સુધી અને પાછું ખભાથી આંગળીઓ સુધી દરદીથી ખમી શકાય, તે પ્રમાણે જોરથી તેમજ ઘણી ઝડપથી ઘસવા મંડી પડવું. આમ બે ત્રણવાર કરવું. પછી સુકા ખડબચડા ટુવાલથી ઘણી ઝડપથી લૂછીને સુકું કરી નાખવું. આજ પ્રમાણે બીજા હાથપર, છાતીપર, પેઢુ, પીઠ અને પગ ઉપર પણ કરવું. આ ક્રિયા બાર પંદર મિનિટથી વધારે ચાલુ રાખવી નહિ. આ રીતમાં જેમ ઝડપ વધારે તેમ, વધારે ફાયદો માલમ પડે છે.

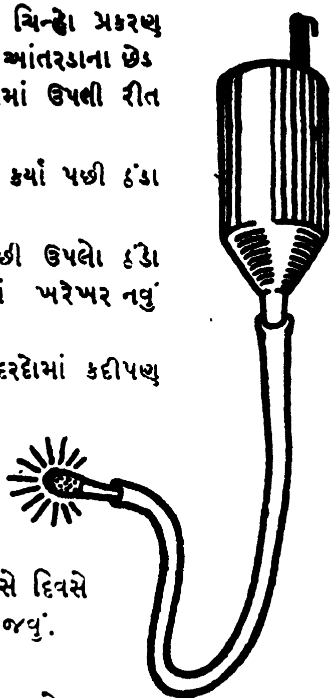
ટાઇફોઇડ તાવ (આ તાવની સર્વ હકીકત તથા ચિન્હો પ્રકરણ ૩૧ માં આપ્યા છે) તથા અપેન્ડીસીટીસ (નાના આંતરડાના છેડ ઉપર સોજો તથા ફોલ્લો થાય છે તે) ના રોગોમાં ઉપલી રીત પેઢા ઉપર વાપરવી નહિ.

સાધારણ રીતે કોઇપણ જાતના ગરમ શેક કર્યાં પછી ઠંડા પાણીથી ઘસવું, એ વધારે ફાયદાકારક છે.

ઘણા દરદીઓને ગરમ શેક કર્યાં પછી ઉપલો ઠંડો ઉપચાર એક બે કે ત્રણ વાર કર્યાંથી તેમનામાં ખરેખર નવું જીવન આવે છે.

ચામડીનાં દરદોમાં કે સોજો આવેલા દરદોમાં કદીપણ આવી ક્રિયાનો ઉપયોગ કરવો નહિ.

જેમને ઠંડાપાણીનો મહાવરો નહિ હોય અથવા જેઓ ઘરડા કે અશક્ત હોય, તેમને માટે આસરે ૮૦ ડીગ્રી (ફેરનહાઇટ) જેટલું સાધારણ ગરમ પાણી લઇ શરૂ કરવું, અને દિવસે દિવસે પાણીની ગરમી ૧ ડીગ્રી કે વધારે ઓછી કરતા જવું.



ડુશ.

વહુજાયનલ ડુશ વિષે

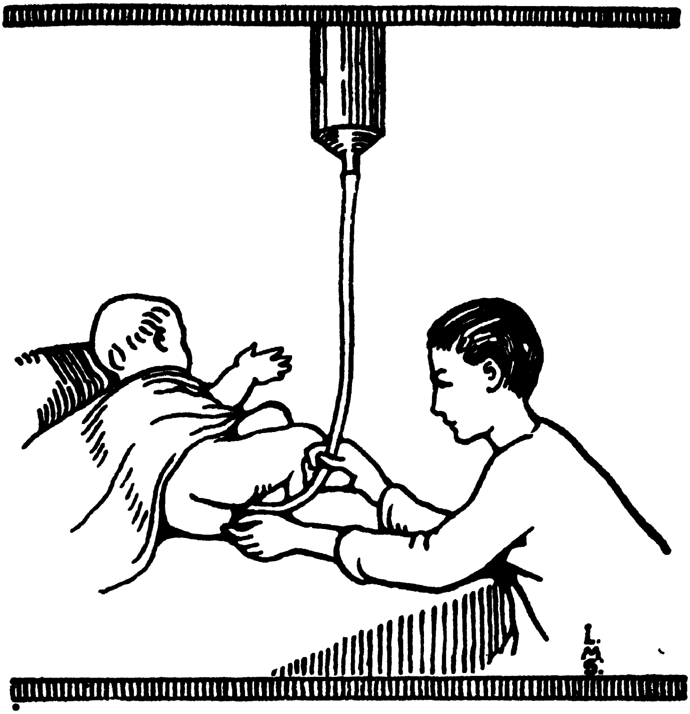
(સ્ત્રીની યોનિ તથા અંદરનો ભાગ સાફ કરવાને લેવામાં આવતી પીચકારી જેને અંગ્રેજીમાં 'ડુશ' કહે છે)

પાંચ ઇંચ પહોળું, દસ અગિઆર ઇંચ ઉંચું એવું એક ટીનના પતરાનું, કે જસત ચઢાવેલા લોખંડના પતરાનું વાસણ લેવું અને તેને તળીએ પાણી બહાર કાઢવાની એક નાની નળી બેસાડવી. તેમાં એક ચાર પાંચ ફૂટ લાંબી રબરની નળી ખોસી દેવી. અને તે નળીને બીજે છેડે એક કાણાં કાણાં-વાળી રબરની કે કાચની ટોટી ખોસવી. (આને માટે પાસેનું ચિત્ર જુઓ).

દરદી સ્ત્રીને પાણીના ટબમાં ચત્તી સુવાડવી અથવા તો કમર નીચે પાણી ઝીલવાનું એક છાછરૂં વાસણ મૂકવું. રબરની કે કાચની ટોટી છ એક ઇંચ લાંબી અને બાજુપરથી કાણાંવાળી હોવી જોઇએ. આ નળીને યોનિમાં દાખલ કરવી, અને તેની નીચે તથા પાછલા ભાગમાં યોનિની પાછળી બાજુ તરફ ખોસવી. જે નળીવાળા વાસણમાં પાણી છે, તેને કમરથી ત્રણેક ફૂટ ઉંચું રાખવું. સાધારણ રીતે સારી અસર કરવા માટે પાણી ૧૦૦ ડીગ્રી (ફેરનહાઇટ) જેટલું ગરમ રાખવું.

કમરના ઠાઠાના દુઃખાવા માટે આ રીતનો ઉપયોગ કરીએ તો પાણી ૧૧૦ ડીગ્રીથી ૧૧૫ ડીગ્રી (ફેરનહાઈટ) જેટલું ગરમ હોવું જોઇએ. અને પાણીનો જથ્થો આસરે આઠ શેર લેવો.

રજોદર્શન નિયમિત લાવવાને માટે ૧૦-૧૫ શેર જેટલું પાણી ૧૦૩ ડીગ્રી (ફેરનહાઈટ) જેટલું ગરમ લેવું, અને આ ક્રિયા દિવસમાં બે ત્રણ વાર રોજ કરવી.



બાળકને એનીમા (પીચકારી) આપે છે, તે બતાવતું ચિત્ર.

ઠંડા અને ગરમ પાણીમાં અવારનવાર શરીરનો ભાગ ડબાવવા વિષે

હાથ અથવા પગ ઉપર કોઈપણ જાતનો સોજો થયો હોય, તેમાં ચીરાવાથી, વાગવાથી અથવા ચેપીરોગ અથવા નાસૂર જેવા દરદોમાં સૌથી સરસમાં સરસ ઉપાય, નીચે બતાવ્યા પ્રમાણે અવારનવાર ઠંડા પાણીમાં તેમજ ગરમ પાણીમાં તે અવયવોને બોળી રાખવાનો છે.

એક ગરમ પાણીથી ભરેલી, તથા બીજી ઠંડા પાણીથી ભરેલી એવી બે ડોલ લેવી. પહેલા હાથ કે પગ જે ભાગમાં દરદ હોય, તેને ગરમ પાણીમાં એકાદ મિનિટ સુધી બોળી રાખવો. પછી કાઢી લઇને એક બે સેકંડ સુધી ઠંડા પાણીમાં બોળવો. આ પ્રમાણે અવારનવાર થતી ક્રિયા અર્ધો કલાક સુધી ચાલુ રાખવી. આ ઉપાય દિવસમાં ત્રણવાર દરેક વખતે અર્ધો કલાક સુધી કરવાથી, ચેપી રોગવાળા ફોલ્લા અથવા ચિરાવાથી થએલો કોઈપણ જાતનો સોજો મટાડવાને ઘણોજ અજાયબ રીતે ફાયદાકારક નિવડે છે. અને તેવા દાખલામાં ગરમ પાણીના સો ભાગમાં અડકાદ ભાગ 'લાઇસોળ' નામની દવા ઉમેરવાથી તેની અસર હજુ વધારે સારી થાય છે. શરીરનો કોઇપણ ભાગ લચક આવવાથી અથવા તો છોલાવાથી કે ઉઝરડાવાથી ઇજા પામ્યો હોય, તેને આરામ આપવા માટે ઉપલો ઉપાય કરવાથી સારી અસર થાય છે, પણ આમાં 'લાઇસોલ' નામની દવાનો ઉપયોગ કરવો નહિ.

આંતરડા સાફ કરવાની પીચકારી (એનીમાની ડુશ)

આ એનિમા (પીચકારી) આંતરડાંનો બગાડ ખાલી કરવા માટે વાપરવામાં આવે છે. આગળ કહેવામાં આવેલુ 'ડુશ' ના જેવુંજ વાસણ, નળી, અને ટોટી લેવાં. કાચની ટોટી વધારે સારી. બચ્ચાઓ માટે નાની ટોટી લેવી. પીચકારી આપવાના પાણીને આગળથી ઉકાળવું, અને દરદીને ચત્તો અથવા એક પાસા પર સુવાડવો.

સાધારણ રીતે પુખ્ત ઉંમરના માણસને પીચકારી આપવા માટે પાંચ શેર છ શેર જેટલું ૧૦૦ ડીગ્રી (ફેરનહાઇટ) જેટલું ગરમ પાણી લેવું. ડબ્બામાં પાણી રેડવું, અને તે ડબ્બાને પથારીથી ત્રણ ચાર ફૂટ ઉંચે લટકાવવો. રબરની નળીને દાબી રાખવી, તેથી પાણી બહાર નહિ નિકળે. કાચની ટોટીનો છેડો તેનાપર વેસેલાઈન કે એવો બીજો ચીકણો પદાર્થ લગાડીને ગુદામાં દાખલ કરવો. પીઠ તરફ ઉપલા ભાગમાં તેને દાખલ કરવી ટોટી ત્રણેક ઈંચ અંદર પહોંચાડ્યા પછી રબરની નળીને દબાવી રાખી હોય તેને છોડી દેવી, તેથી પાણી આંતરડાની અંદર દાખલ થવા માંડશે. જો દુ:ખ સખત હોય, તો દુ:ખ ઓછું થાય, ત્યાંસુધી રબરની નળીને દાબી રાખવી. તેથી પાણી અંદર દાખલ થશે નહિ. લગભગ બધું પાણી અંદર દાખલ ન થાય, ત્યાં સુધી આંતરડાનો કચરો તથા પાણી બહાર કાઢી નાંખવાની કુદરતી ઈચ્છાને દબાવવી. આંતરડામાં પાણી દાખલ થયા પછી પેઢાપર હાથવડે જોરથી બાર દઈને દબાવવું, આથી પાણી આંતરડામાં ઉંચે જશે, અને આંતરડાં પૂરેપૂરા સ્વચ્છ થશે.

કાયમના કબજીઆત માટેના અથવા તો થોડા દિવસ સુધી રોજ એનીમા

લેવાની જરૂર પડે, તેવી બાબતમાં ૭૦ ડીગ્રીથી ૮૦ ડીગ્રી (ફેરનહાઈટ) સાધારણ ગરમ પાણીનાં ઠંડા એનીમા વધારે અસરકારક થઇ પડશે.

ઘણો તાવ હોય તેવી સ્થિતિમાં, જેવા કે ન્યુમોનિયા, (ત્રિદોષ) અથવા ટાઇફોઇડ તાવમાં ૭૦ (ફેરનહાઇટ) ગરમ પાણીનો એનીમા થોડી મિનિટ સુધી આપવાથી તાવની અસર ઘણી ઓછી થઈ જશે. તે દર ચાર કલાકે આપવો. લાલ ચાઠાં પડીને આવતા સખત તાવમાં ૮૦ ડીગ્રીથી ૯૦ ડીગ્રી (ફેરનહાઇટ) ગરમ પાણીનો એનીમા આપવો. નાના બાળકને ઠંડા પાણીનો એનિમા આપવો નહિ.

લાંબા વખતના સંગ્રહણીના રોગમાં ૧૧૦° થી ૧૧૫° (ફેરનહાઇટ) ગરમ પાણીનો એનિમા આપવો. પણ ટાઇફોઇડ તાવમાં તે પ્રમાણે કરવું નહિ. આ તાવમાં ૯૦° (ફેરનહાઈટ) ગરમ પાણીનો એનીમા ઝાડા થયા પછી દહાડમાં પાંચ સાત વાર આપવો.

ગરમ પાણીની કોથળીનો શેક

રબરની કોથળીમાં ગરમ પાણી ભરવામાં આવે તો તે કોથળી ઘણો વખત સુધી ગરમ રહે છે. અને તે ગરમ કપડાથી કરવામાં આવતા શેકને બદલે વાપરી શકાય છે. શેક વખતે તે કોથળીપર ફલાલીનનો કકડો પલાળી વિંટાળવો. સાધારણ રીતે સુકી ગરમી કરતાં ભિનાશવાળી ગરમીની વધારે સારી અસર થાય છે. પીઠના દુઃખાવા માટે, દાંતના દુઃખાવા માટે, રજોદર્શન વખતે થતા દુઃખ માટે તથા પેઢાના દુઃખાવા માટે ગરમ પાણીની કોથળીનો શેક ખાસ જરૂરી છે.

ગરમ ઉકળતા પાણી વતી તે કોથળીને લગભગ એક તૃતીયાંશ ભરવી. પછી તે કોથળીને પાણીના ઉપરના ભાગ પરથી દાબવી. તેમ કરવાથી કોથળીમાંની હવા અને વરાળ બંને બહાર નીકળી જશે. પછી ઉપરના ભાગપર દોરી બાંધવી. અથવા બુચ એવી રીતે દાબવો કે તેમાંથી પાણી ગળે નહિ. જ્યારે કોથળી પગને માટે વાપરવી હોય ત્યારે તેનાપર ફલાલીનનું કપડુ વીંટવું. જો દરદી બેભાન અવસ્થામાં હોય, તો દરદી દાઝે નહિ તે બાબતની ખાસ દરકાર રાખવી.

બરફ વગર ઠંડી કેવી રીતે લગાડી શકાય તે વિષે

આ પ્રકરણમાં ઠંડી કેવી રીતે લગાડી શકાય તે વિષે ઘણીવાર કહેવામાં આવ્યું છે. ઘણે ઠેકાણે બરફ કે ઠંડુ પાણી મળવું અશક્ય હોય છે. આવી વખતે નીચે જણાવેલી રીતનો ઉપયોગ કરવો:— એક પાતળો કકડો કે નાનો ટુવાલ પાણીમાં ભીનો કરવો. અને પાણી નીચોવ્યા વગર તેને બે છેડેથી પકડીને હવામાં આમ તેમ હલાવવો. દસથી વીસ વખત સુધી ઝડપથી હવામાં હલાવવાથી તે કપડું તદ્દન ઠંડુ થઈ જાય છે.

સૂચના:—વાદળી કે કપડાનું પોતું ઘસવા વિષે.

પાણીથી ભરેલી વાદળીથી, ભીનાં પોતાંથી કે ખુલ્લા હાથથી શરીરનો કોઈપણ ભાગ ચોળી શકાય છે. આ ક્રિયાઓમાં પાણીથી મુખ્ય અસર થાય છે. ઉપલી વસ્તુઓ શરીરના ભાગને ચોળવામાં ખાસ જરૂરી નથી.

સ્વચ્છ, ઠંડુ કે ગરમ પાણી, મીઠાવાળું કે સોડાખારવાળુ પાણી, સરકો અથવા હેઝલના છોડનો રસ, કે દારૂ વાપરી શકાય. ઠંડા પાણીમાં મોજાવતી ચોળવાની (પાનું ૯૭) જે રીત બતાવી છે, તે શરીરના કોઇપણ ભાગમાટે વાપરી શકાય.

તાવ ઉતારવા ઠંડું પાણી વાપરતી વખતે વાદળી કે ચોકખા કપડાને (ભીંજવેલાને) ઉપયોગમાં લેવું, વધારાનું પાણી નીકળી જાય, એટલા પુરતું વાદળી કે કપડાને નીચોવવું, અને જે ભાગ ઉપર આ ક્રિયા કરવામાં આવે તે તે ભાગ જોઇતા પ્રમાણમાં ઠંડી થાય, ત્યાંસુધી વાદળી કે કપડાને આમ તેમ ઘસ્યા કરવું. ઘસ્યા વગરપણ દરેક ભાગપરનું પાણી થોડા ઘણાપ્રમાણમાં સુકાઈ જાય છે. ધ્રુજારાથી આવતા તાવમાં ગરમ પાણી વાદળીથી ઘસવું અને ઠંડા પાણી માટે કહેવામાં આવેલી રીત અહીં વાપરવી. થોડા પ્રમાણમાં મીઠું, સોડાખાર મેળવેલું પાણી, સરકો કે દારૂ વીચહેઝલનો રસ ઘસવા હોય તો હાથવતી ઘસવું એ સૌથી સરસરીત છે.

થોડું ગરમ હોય એવા અચ્છેરેક પાણીમાં પાશેરને આસરે મીઠું નાંખીને વાદળી અંદર બોળવાથી મીઠાવાળી વાદળી તૈયાર થાય છે. એ રીતની અસર સાદી પણ સચોટ છે, અને અશક્ત તથા ઓછા લોહીવાળા માણસને માટે લોહીને સ્ફૂર્તિ આપનાર અને લોહીને સહેલાઇથી ફરવામાં મદદ કરનાર આ ક્રિયા છે.

ચુનાના પાણીની વાદળી તૈયાર કરવાને, અચ્છેર પાણીમાં નવટાંક ચુનો નાંખવો. ખુજળીના અને આછબડા જેવા રોગમાં, (હાઇવ) આ રીત ઉપયોગી છે.

દરદની અસર હોય તે ભાગ પર વાદળી ઘસવી.

ક્ષયરોગમાં રાતને વખતે થતો પસીનો અટકાવવા માટે સરકો અને મીઠું મેળવેલા પાણીની વાદળી સારી અસર કરે છે. અચ્છેર સરકો અને અચ્છેર પાણી મેળવીને તેમાં બે મોટા ચમચા ભરીને મીઠું નાંખવું. શરીરના જે ભાગને પસીનો વધારે વળતો હોય, તે ભાગપર વાદળીની ક્રિયા કરવી.

દારૂ ઘસવાની રીત:—પરસેવો ઉત્પન્ન કરવાના સેક પુરું કરવા માટે અને રાતના દરદીને શાંતિ આપવા માટે આ રીત ઘણી જાણીતી છે. ભીના હાથથી કે

ભીનાં મોજાંથી શરીરના ભાગને ઘસવા કરતાં આ (દારૂ ઘસવાની) રીત વાપરી શકાય. જો કે ઠંડા પાણીના પોતાંથી જે અસર થાય છે, તેના કરતાં દારૂ ઘસવાની અસર ઓછી થાય છે. અનાજમાંથી બનાવેલો દારૂ સરખા ભાગ પાણી સાથે વાપરવો. લાકડામાંથી બનાવેલો દારૂ ચામડી પર ઝેરી અસર કરે છે, માટે તે વાપરવો નહિ. 'હેઝલ' ના ઝાડના રસની દારૂ જેવીજ અસર થાય છે, માટે તે પાણીમાં મેળવ્યા વગર વાપરવો.

प्रकरण २१ मुं

रोगनी उत्पत्ति जंतुथी थाय छे

માણુસ જાતના સૌથી વધારે ભયંકર દુશ્મન કદમાં સૌથી નાનામાં નાના પ્રાણીઓ છે. એવી ખબર આપવામાં આવે છે કે વિકાળ, માણુસને ખાઈ જાય, એવો વાઘ ગામમાં દાખલ થયો છે, તો લોકો તેનાથી ઘણું બીએ. જેની પાસે બંદુક કે તરવાર હોય, તે વાઘને મારવા દોડે; અને જેની પાસે બચાવ માટે કંઈપણ હથિયાર ન હોય, તેઓ ઘરમાં ભરાઇ જાય, અને બારણાને આંગળાં સાંકળાં દઇને બંધ કરે. પણ દરેક ગામમાં અસંખ્ય દુશ્મનો હોય છે, અને તેઓ વાઘના કરતાં વધારે ભયંકર હોય છે. વાઘ એકાદ માણુસને મારીને નાસી જાય, પણ આ બીજા દુશ્મનો જે દરેક ગામમાં હોય છે તે હમેશ, ત્યાં રહે છે. ગામમાં થતાં ૧૦૦ મરણમાંથી ૯૮ મરણ તેઓને લીધે થાય છે. અહીં દુશ્મનો વિષે કહ્યું, તે દુશ્મનો "રોગના જંતુઓ" છે.

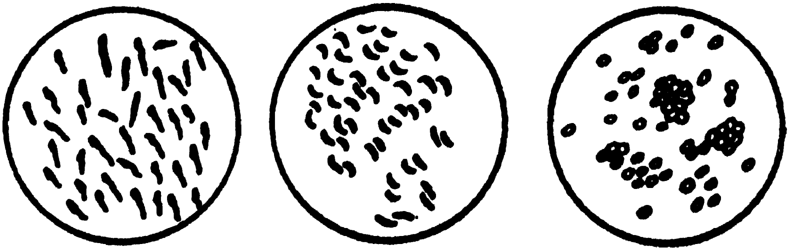


સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રનો ઉપયોગ

તે જંતુઓ શું છે?

આ પુસ્તકના પહેલા પ્રકરણમાં રોગ પેદા કરનાર જંતુઓ વિષે કહેવામાં આવ્યું છે. આ રોગ પેદા કરનાર જંતુઓને 'સૂક્ષ્મ જંતુઓ' પણ કહેવામાં આવે છે. કારણ કે તે એટલા બધા ઝીણા છે, કે સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રવિના તે જણાઈ શકે નહિ. કેટલાક નાના છોડવા અને જીવડાં એવાં છે, કે તે નરી આંખે જણાઇ શકે. દાખલા તરીકે તળાવની પાસે ઉગતું ઝીણું ભાજીનું છોડ મોટા સાઈપ્રસના છોડ સાથે

સરખાવતાં ઘણું ઝીણું લાગે છે. છ ફૂટ ઉંચા મોટા માણસને જે ચાંચડ ત્રાસ આપે છે, તે માણસની સાથે સરખાવતાં ઘણું ઝીણું લાગે છે. જેમ ચાંચડ અને ડકવીડનું છોડ માણસ અને સાઇપ્રસના ઝાડ કરતાં ઘણુંજ નાનું છે તેવીજ રીતે ડકવીડ અને ચાંચડ કરતાંપણુ ઘણુંાંજ ઝીણાં જીવડાઓ અને છોડવા થાય છે. રોગ પેદા કરતા જંતુઓ ઝીણાં છોડવા અને પ્રાણીઓની જાતનાં હોય છે. તેમાંનાં કેટલાંક તો એટલાં નાનાં છે, કે તેઓને એક દડામાં એકઠાં કરવામાં આવે, તો તેઓ એક રાઇના દાણા કરતાં વધારે મોટાં થતાં નથી. નીચે બતાવેલું ચિત્ર ઝીણાં જંતુઓનું છે. આ જંતુઓને ૧૦૦૦ ગણા મોટા દોરવામાં આવેલા છે. તેમાંનાં કેટલાક ગોળ છે; કેટલાક લાંબા છે.



રોગ પેદા કરનારાં જંતુઓને આ ચિત્રમાં ઘણાજ મોટા રૂપમાં બતાવ્યા છે.

જંતુઓની સંખ્યા એકદમ વધી જાય છે. એક બી વાવ્યું હોય, પછી તે બીમાંથી અંકુર ફૂટે, તે છોડ થાય, અને તેના ફળ આવે; એટલામાં તો ઘણા મહીના થઇ જાય. પણુ જો એક જંતુ કોઇ એક ગરમ જગામાં હોય, તો અર્ધા કલાકમાં તે જગામાં તેવા બે જંતુઓ થાય છે. પણુ બીજા અર્ધા કલાકમાં તે બે જંતુના ચાર જંતુ થઇ જાય છે. અને બીજા અર્ધા કલાકમાં આઠ જંતુઓ થાય છે. આવી રીતે જો ગુણીત થઈ વધવા માંડે, તો દસ કલાકમાં દસલાખ જંતુઓ પેદા થઇ જાય છે.

. જો કોઇ જગામાં ગરમી હોય, અને ત્યાં ભિનાશ હોય, તો જંતુઓ વધી જાય છે. જે સ્થિતિમાં જંતુઓ કદમાં અને સંખ્યામાં વધી જાય છે તે ગરમી, ભિનાશ અને અંધારૂં છે. સારી રીતે વધવામાટે બધાજ છોડવાને સૂર્યના અજવાળાની જરૂર હોય છે, પણુ જંતુઓતો સખત તડકામાં મરી જાય છે. જ્યાં આગળ કોહી જતી વનસ્પતિ અથવા મરણુ પામેલું જનાવર કોહીજતું હોય ત્યાં આગળ પણુ જંતુઓ પુષ્કળ વધે છે. સાધારણુ રીતે જેમ જગા વધારે ઉજાસવાળી અને સ્વચ્છ હોય તેમ જંતુઓ ઓછાં થાય છે.

જંતુઓ આટલાં બધાં ઝીણાં છે, વજનમાં એટલાં બધાં હલકાં છે, અને

એટલી ઝડપથી વધી જાય છે, અને હરેક વસ્તુમાં અને તેના પર તે પેદા થાય છે, તેથી તે હરેક સ્થળે છૂટા માલમ પડે છે. ખરૂં જોતાં ભાગ્યેજ એવી જગા હશે કે જ્યાં તમને જંતુઓ દેખાતાં નહિ હોય. તે આપણા મોમાં છે, નાકમાં છે, અને ચામડી પર છે. પાણી અને ખોરાકમાં પણ તે છે. આપણા ઘરની દિવાલ પર, જમીન પર, તળાવના પાણીમાં, કુવામાં, નદીમાં, અને આપણે શ્વાસ લઇએ છીએ, તે હવામાં પણ છે. પર્વત પરની હવામાં જંતુઓ હોતા નથી. તેમજ "આર્ટીઝીઅન" કુવાના પાણીમાં પણ જંતુઓ હોતાં નથી. જ્યાં મનુષ્યોનો જથો વધારે હોય છે, ત્યાં જંતુઓ જરૂર પુષ્કળ જોવામાં આવે છે.

બધા જંતુઓ નુકસાનકારક હોતા નથી, પણ તેમાંનો મોટો ભાગ નુકસાન કરે તેવો હોય છે, અને તેથી સલામતીનો રસ્તો એ છે, કે બધા જંતુઓથી આપણું રક્ષણ કરવું.

જંતુઓ કેવીરીતે રોગ પેદા કરે છે?

જે રીતે જંતુઓ, કોગળીઉં, ટાઇફોઇડ તાવ, ગળાનો તથા નાકનો ભયંકર સોજો (ડીપ્થેરીયા), ક્ષય, મરકી, (પ્લેગ) ચાંદાં, રાતી ફોલ્લીનો તાવ, ચાંદી, પ્રમેહ વગેરે દરદોમાં રોગ ઉત્પન્ન કરે છે, તે રીત નીચે પ્રમાણે છે:—છોડવા જેવા કે, લાખનું ઝાડ, ઝેરી આઇવીનો છોડ, વિગેરે ઝેર બહાર કાઢે છે, તેથી જો આવા છોડના સંબંધમાં કોઇ આવી ગયું, તો તેને ઝેર લાગુ પડે છે, ફોલ્લાં થાય છે, અને પછી તાવ આવે છે. જ્યારે જંતુઓ શરીરમાં દાખલ થાય છે, અને ત્યાં વધવા માંડે છે; ત્યારે જેવી રીતે ઝેરી આઇવી છોડમાંથી ઝેર નીકળે છે, તેવીજ રીતે તે જંતુઓ ઝેર પેદા કરે છે, અને તે ઝેરથી તાપ, માથાનો દુ:ખાવો, શરીરના બીજા કોઇપણ ભાગપર દુ:ખાવો, સંગ્રહણી વગેરે રોગો ઉત્પન્ન થાય છે, એને તે રોગો આપણને દુ:ખ દે છે.

આ બધા રોગનાં જંતુઓ ક્યાંથી આવે છે?

જે જંતુઓ રોગ પેદા કરે છે, તેઓ આપણા શરીરમાં પેદા થતાં નથી. તેઓ તો બહારથી શરીરમાં દાખલ થાય છે. તેઓ માંદા માણસો કનેથી અથવા માંદાં જનાવરો કનેથી આવે છે. જે માણસ કોગળીઆના તાવથી માંદો થાય છે, તે માણસના શરીરમાં કોગળીઆનો તાવ પેદા કરનાર જંતુઓ હોય છે. જ્યારે આ રોગવાળો માણસ ખોરાકવાળી થાળી અથવા રકાબીનો ઉપયોગ કરે છે, ત્યારે કોગળીઆના તાવના કેટલાક જંતુઓ તેના હાથ પર અને તેની રકાબી પર આવે છે; અને જો કોઇ બીજો માણસ તે રકાબીને ઉકળતા પાણીમાં ધોયા વગર તે રકાબી અથવા થાળીઓ વાપરે છે તો જરૂર તે રોગનાં કેટલાક જંતુઓ

તે ગળી જાય છે. તે માણુસની અન્ન નળીમાં તે જંતુઓની સંખ્યા વધી જાય છે. અને થેાડા વખતમાં તાવ, સંગ્રહણી, અને કોગળીઆના તાવના બધા ચિન્હો પેદા કરવાને ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે. બીજી રીતે કોગળીઆના રેાગવાળા માણુસના રેાગનાં જંતુઓ ફેલાય છે, તે તેના ઝાડાવાટે ફેલાય છે. આવા માણુસનેા ઝાડો રેાગનાં જંતુથી ભરેલેા હેાય છે.

જો આવેા ઝાડો કોઈ તળાવ, નદી કે કુવા આગળ નાંખવામાં આવે છે, તેા જંતુઓ ત્યાં વધ્યાં કરે છે, અને જે માણુસેા આ તળાવ, કુવા, કે નદીનું પાણી વાપરે, તેના શરીરમાં કોગળીઆ કે તાવનાં જંતુઓ તે માણુસેાની અન્નનળી મારફતે દાખલ થઇ જશે, અને થેાડા વખતમાં તે માણુસને કોગળીઉં કે તાવ લાગુ પડશે.

ફેફસાંના ક્ષયરેાગવાળા માણુસના થુંકમાં તે રેાગ પેદા કરનાર અસંખ્ય જંતુંઓ હેાય છે. આ રેાગવાળા માણુસેા જ્યારે જમીનપર થુંકે છે, ત્યારે થુંક જલદી સુકાઇ જઈ ધૂળમાં ભેગું થઇ જાય છે. આ ધૂળ હવામાં મળીને બીજા માણુસેા જ્યારે શ્વાસ લે છે, ત્યારે તેઓ પેાતાના શ્વાસમાં ક્ષયરેાગના જંતુઓ લે છે. જે માણુસના શરીરમાં આવા જંતુઓ દાખલ થઇ જાય, તે માણુસ બળવાન ન હેાય તેા, જંતુઓ એકદમ વધી જાય છે. અને તે માણુસને ફેફસાંનેા ક્ષય જલદી લાગુ પડે છે. આ બે દાખલા ઉપરથી પૂરતી રીતે માલમ પડશે, કે રેાગનાં જંતુઓ શરીરમાં કેવી રીતે દાખલ થાય છે.

એ ઉપરાંત કેટલાક રેાગેા એવા હેાય છે, કે જે બીજા જાનવરેા મારફતે પણુ લાગુ પડે છે. જેમકે કુતરાની મારફતે હડખવાનેા રેાગ, ઉંદર મારફતે પ્લેગ, અને ડુક્કર મારફતે 'ટ્રિચીનેાસીસ' નામનેા રેાગ, અને ક્ષયરેાગ દુઝાળાં ઢેાર મારફતે લાગુ પડે છે. ચામડીના કેટલાક દરાજ જેવા રેાગેા બિલાડી કે કુતરા મારફતે લાગુ પડે છે.

રેાગનાં જંતુઓ શરીરમાં કેવી રીતે દાખલ થાય છે, તે વિષે

જંતુઓને શરીરમાં દાખલ થવાને ત્રણુ રસ્તા છે. જેમકે મેાં, નાક, અને શરીરપરની ચામડીપર કોઇપણુ ઇજા થયલી જગ્યા, ખાવાપીવાના પદાર્થો મારફતે રેાગ પેદા કરનારા જંતુઓ મેાં વાટે પેસે છે. હાથ ધેાયાવગર ખાવાથી, અથવા બાળકો પેાતાનાં હાથનાં આંગળાં, કે કોઇ સિક્કા જેવી વસ્તુ મેાઢામાં ઘાલે છે; આવી બધી જુદી જુદી રીતે જંતુઓ દાખલ થવા પામે છે. હવામાં રહેલી ધૂળવાટે રેાગ કરનાર જંતુઓ નાકવાટે શરીરમાં દાખલ થાય છે.

ચામડી પર કંઇ વાગ્યું ન હેાય ત્યારે શરીરનેા ભાગ ઢંકાએલેા હેાવાથી તે

તે રસ્તે જંતુઓ દાખલ થઇ શકતા નથી, પણ જો ચામડી કોઇપણ રીતે ફાટેલી હોય, તો જેમ નળીઆં ખસી ગએલાં છાપરામાંથી વરસાદ ઘરમાં પડે છે, તેમ રોગનાં જંતુઓ શરીરમાં દાખલ થઇ શકે છે. અકસ્માત ચપ્પુ વાગવાથી, છોલાવાથી, કે સોય જેવી, કે લાકડાની ફાંસ વાગવાથી ચામડી ફાટે તો તેમાં નાનું કે મોટું બાકું પડે છે; અને ચપ્પુ કે ફાંસ ઉપર રહેલા જંતુઓ આવા રીતે ચામડીમાં તરત દાખલ થઇ જાય છે. અને અંદર જઇ તેમની સંખ્યા વધી જાય છે, એટલે ઇજા પામેલો ભાગ લાલ થઇ જઈ સૂઝી ઊઠે છે. અને એક બે દિવસમાં પરૂ થઇ આવે છે. ઇજા થતી વખતે દાખલ થએલા જંતુને લીધેજ સોજો તથા પરૂ થાય છે.

વળી બીજે એક રસ્તે પણ રોગના જંતુઓ શરીરમાં ચામડી મારફતે, મચ્છર, ચાંચડ, જૂ, માંકડ, ડાંસ કે બગાઈના કરડવાથી દાખલ થાય છે. આ મચ્છર વિગેરે માણસને કરડે છે, ત્યારે તે જેને કરડે તેના શરીરમાંથી થોડું લોહી ચૂસી લે છે. આવા માણસને ટાઢીઓ તાવ, (મલેરિઆ) 'ટાઈફોઈડ' તાવ આવેલો હોય, અને તે રોગનાં જંતુઓવાલું લોહી આવા મચ્છર વગેરે ચૂસી લે છે. ત્યાર પછી તે મચ્છર વગેરે કોઇ તન્દુરસ્ત માણુસને કરડે છે; અને પોતે જે જંતુ રોગી માણસના શરીરમાંથી ચૂસી લીધાં હોય છે, તે પોલા તન્દુરસ્ત માણસના શરીરમાં દાખલ કરી દે છે. આ પ્રમાણે ઘણા ભયંકર રોગો માણસ જાતને લાગુ પડે છે.

રોગના જંતુઓની ચેપી અસરથી કેવી રીતે દૂર રહી શકાય?

રોગના જંતુઓ કયાંથી આવે છે, કેવી રીતે ઝડપથી મોટા થાય છે, અને સંખ્યામાં વધે છે. તથા શરીરમાં કેવી રીતે દાખલ થાય છે. તે બધું જાણ્યા પછી, આપણે તેમનાથી થતી ઈજાથી કેમ બચવું, તેનો હવે ટુંકાણમાં વિચાર કરીશું.

આપણે જાણીએ છીએ કે રોગ ઉત્પન્ન કરનારા જંતુઓ રોગી માણુસો પાસેથી આવે છે. તેથી ખાસ જરૂરી બાબત તો એ છે, કે જેવા તેઓ રોગીના શરીરમાંથી નીકળે કે તરતજ તેમને બીજા માણુસો માટેના ખોરાક, પાણી અને વાસણકુસણ વગેરે ઉપર ફેલાઈ જતા અટકાવી દેવા. કોગળીઓ તાવ, ટાઇફોઇડ તાવ, પ્લેગ કે મરકી, 'ડીપ્થીરીઆ' રોગવાલા રોગી માણસને પોતાની ઓરડીમાં એકલોજ સુવાડવો. જો બની શકે તો આવા રોગવાળા માણસને વસ્તીથી ઘણે દૂર આવેલી હોસ્પીટાલમાં લઇ જવો. પણ એટલી ખાસ કાળજી રાખવી કે તેને એકજ ઓરડામાં એકલો સુવાડવો. અને ત્યાં તેની સારવાર કરનાર માણસો સિવાય બીજા કોઇને દાખલ થવા દેવા નહિ. તે રોગીના ઉપયોગમાં આવેલા કપ, રકાબી, વગેરે વાસણો. તે ઓરડામાંજ રહેવા દેવા.

અને તેને ઉકળતા પાણીમાં ધોઇ નાંખવા. તેની સારવાર કરનારી બાઇએ ખાસ કાળજી રાખીને પોતાના હાથ વારંવાર ધોવા, અને રોગી જે ઓરડામાં હોય તેમાં કદી જમવા બેસવું નહિ.

દરદીના ઝાડા પિશાબને તેમાં જંતુનાશક દવા નાંખ્યા વિના બહાર ફેંકી દેવા નહિ. (પ્રકરણ ૪૭ માં આ રીત માટે જોવું). માણુસના થુંક અને બળગમમાં પણ રોગનાં જંતુઓ હોય છે, તેથી એવા રોગીએ સ્વચ્છ, કાગળના કકડા ઉપર થુંકવું, કે નાક સાફ કરવું, અને પછી તે કાગળોને બાળી નાંખવા.

રોગના જંતુ શરીરમાં દાખલ ન થાય તે માટે અસ્વચ્છ ખોરાક ખાવામાં ન આવે, તેની ખાસ સંભાળ રાખવી. નદી, કુવા કે તળાવનાં પાણી ઝેરી જંતુઓ-વાળા હોય છે, માટે તેને પીવાના ઉપયોગમા લેતા પહેલાં ઉકાળવું. ઝાડ પરથી પોતે ઉતાર્યું ન હોય, તેવું ફળ ખાવું હોય તો તેને છોલીને તથા ઉકાળેલા પાણીમાં એક બે મીનીટ નાંખીને ખાવું.

શરીરની ચામડી છોલાય નહિ, તેની સાવચેતી રાખવી. ચામડીપર કંઇ વાગે કે તરતજ 'ટિંચર આયોડીન' લગાડવું. કપડા અને પથારીને સારી રીતે ધોવડાવીને વારંવાર સાફ રાખવી જેથી માંકડ કે જૂ કરડે નહિ. મચ્છર થયા હોય તો તે કરડે નહિ તેટલામાટે મચ્છરદાની નીચે સુવું.

આટલી બધી સંભાળ લીધા છતાં પણ કોઇવખતે રોગના જંતુઓ શરીરમાં દાખલ થવા પામે. પણ મહાન ઇશ્વરનો આભાર માનો કે તેણે આપણા ઉપરના પ્રેમને લીધે, એટલી બધી સંભાળ લીધી છે, કે આપણું શરીર પોતેજ, તેમાં જો કોઇ જંતુ દાખલ થઇ જાય, અને જો તેઓ બહુ ઝેરી કે મોટી સંખ્યામાં નહોય તો તેનો (જંતુનો) નાશકરી નાંખે છે. રોગના જંતુઓના હુમલાની સામે થવા-ને અને ઝેરી જંતુઓનો નાશ કરવાની શકિત પણ લોહીમાં રહેલી છે. જે માણુસ પોષક ખોરાક ખાતો નથી, અસ્વચ્છ હવા અંદર લે છે, અને થાકીજાય ત્યાં સુધી સખત કામ કર્યા કરે છે, દારૂ કે તંબાકુનો ઉપયોગ કરે છે, અથવા તો વારંવાર સંભોગ કર્યા કરે છે; તેનું લોહી રોગના જંતુઓની સામે થવાની અને તે જંતુઓનો નાશકરવાની પોતાની શકિત ગુમાવી દે છે. તેથી એટલું અગત્યનું છે કે રોગના જંતુઓના ચેપની વિરૂદ્ધ રક્ષણ કરવાના પ્રયત્નો માટે આપણે સારો ખોરાક ખાઇએ છીએ, સ્વચ્છ હવા લઇએછીએ અને સાત કે આઠ કલાક દરરોજ ઊંઘ લઇએ છીએ; તેમજ દારૂ કે તમાકુનો કોઇપણ રીતે ઉપયોગ કરતા નથી; અને નીતિવાળી જીંદગી ગુજારીએ છીએ. આવી રીતે શરીર મજબુત અને ચપળ થશે અને લોહીમાં રોગના થોડા જંતુ કે જે શરીરમાં વખતો વખત દાખલ થવા પામે, તેને મારી નાંખવાને શકિતમાન થશે.

પ્રકરણ ૨૨ મું

સો વર્ષની જિંદગી કેવીરીતે ગુજારી શકાય

અસલના એક ઋષિએ કહ્યું છે કે "માણુસ મરતો નથી; તે પોતાની જાતને મારી નાંખે છે." ઘણા લોકોની બાબતમાં આ તદ્દન ખરી વાત છે. એ વાત ખરી છે, કે બધાને કોઇવાર તો મરવું છેજ; છતાં પણ ઘણા થોડા કુદરતી જીવનના નિયમ પ્રમાણે જીવે છે. મરણ પામેલા બધા માણુસોની ઉંમરના આંકડા લેતા, અને તેની સરેરાસ કાઢતાં એમ માલમ પડે છે, કે પશ્ચિમના લોકોની જીંદગી ૩૦ થી ૪૦ વર્ષની અંદર હોય છે. અને એશિઆ ખંડના ઘણા દેશોમાં સાધારણ જીવન સરેરાસ ૨૫ વર્ષથી વધારે હોતું નથી. ઘણા વિજ્ઞાનીઓ કહે છે, કે માણુસનું કુદરતી જીવન ૧૦૦ વર્ષનું છે. આ ઉપરથી માલમ પડશે, કે માણુસે જેટલું જીવવું જોઇએ તેના કરતાં એક-તૃત્યાંશ ભાગ પણ તે જીવતો નથી, અને તેથીજ આપણે એમ કહી શકીએ કે માણુસ પોતે પોતાની જાતને મારી નાંખે છે. નહિ તો તે ૧૦૦ વર્ષ કે તેથી વધારે પણ જીવે.

દરેક કોમમાં જે માણુસે લાંબું આયુષ્ય ભોગવ્યું હોય, તેનું નામ કાયમ રાખવામાં આવે છે; તેમાંના કેટલાક તો સો વર્ષથી વધારે જીવ્યા હોય છે. પણ આ બધા સો વર્ષની જીંદગી ગાળનારા માણુસોની બાબતમાં માલમ પડયું છે કે તેઓએ પોતાની જીંદગીની સંભાળ નાનપણુથીજ લીધેલી હોય છે.

માણુસની જીંદગી 'સેવીંગ્સ બેંક' સાથે સરખાવી શકાય. જે માણુસ પૈસા જમા કરે છે, તે માણુસ કરકસરથી રહે, તો તેને બેંકમાંથી પૈસા ઉપાડવાની જરૂર પડે નહિ; પણ જો તે ઉડાઉપણે રહે, તો, અને આજે થોડા પૈસા ઉપાડે, કાલે થોડા ઉપાડે, અને એમ રોજ ઉપાડ્યા કરે તો, તેના પૈસા થોડા વખતમાં ખુટી જાય, અને તે ગરીબ થઇ જાય. તેવીજ રીતે આપણી તબીએત બેંકમાં મૂકેલી (રોકેલી) થાપણુના જેવી ગણાય. પણ જો તબીએતની સંભાળ રાખવામાં આવે તો તે કોઇપણ રીતે ટુંકી થવા પામશે નહિ. પણ ઉલટુ તે વધશે. શરીરના કોઇપણ ભાગ તરફ બે દરકારી રાખવાથી, શરીરને નુકસાન પહોંચે છે. અને આ, બેંકમાં મૂકેલી થાપણુમાંથી થોડી રકમ ઉપાડીલેવા જેવું છે. કેમકે જો શરીરને રોજ જરા જરા નુકસાન થયાંકરે, તો તબીએત થોડા વખતમાં નબળી પડી જાય, અને માણુસ નબળો પડીજાય, અને નબળો માણુસ એમાંય કાંકલા જેવો છે.

ઘણા જુવાન આ પુરૂષોની તંન્દુરસ્તી સારી હોય છે, અને શરીરે તેઓ મજબુત હોય છે. તબીએત ન બગાડે, એવીચીજ ન કરવાનું આપણે તેમને

કરીએ તો તેઓ હસી કાઢે છે, અને કહે છે, કે "હું જુવાન છું, મજબૂત છું, આ કરવાથી મને ઇજા થશે નહિ." જે મહાન પરમેશ્વર વિશ્વનિયંતા છે, તે પરમેશ્વરે સ્ત્રી પુરૂષના કાર્યને નિયમમાં રાખવાને કાયદા ઘડ્યા છે. તે કહે છે, "માણુસ જેવું વાવે છે, તેવું તે લણે છે." જો તે ઘઉં વાવે તો તે ઘઉં લણે છે. જો તે દાળ વાવે તો તેને દાળનો પાક મળે છે. જો કોઇ જુવાન માણુસને ખરાબ આદત પડે છે, તો તે રોગનાં બી પોતાના શરીરમાં વાવે છે. અને વહેલું મોડું તેને રોગરૂપી ફળ જરૂર જરૂર મળે છે. પ્રકરણ ૧૪, ૧૫, ૧૬, ૧૭ માં બતાવવામાં આવ્યું છે, કે અતિસંભોગ કરવાથી અને શકિતનો નકામો ઉપયોગ કરવાથી જે દરદો થાય છે, તેનાથી જીંદગી ટુંકી થાય છે. વળી અફીણ અને તમાકુ જેવી વસ્તુઓ જેની ટેવ પડી જાય છે, તેનાથી પણ રોગનાં બી વવાય છે, અને જીંદગી ટુંકી થવા માંડે છે.

આ ચોપડી વાંચનારા ઘણા માણુસો જેમની જુવાની જતી રહી હશે, અને જેમને કેટલાક રોગો લાગુ પડ્યા હશે, તેઓ કુદરતી રીતે એવો સવાલ કરે, કે આગલી જીંદગીમાં અમે અમારી તંદુરસ્તીની બરાબર દરકાર રાખી શક્યા નહિ; છતાંપણ હવે અમારી જીંદગી લંબાવવાની આશા છે કે? શરીરને કેટલું ગંભીર નુકસાન થયું છે તે જાણુવાથી આ સવાલનો બરાબર જવાબ આપી શકાય. એવો કોઇપણ માણુસ નથી જે પોતાની જીંદગીને નુકસાન કરનારી આદતોને એકદમ છોડી દઇને જે ટેવોથી લાંબી જીંદગી ભોગવાય છે, તે ટેવો પાડીને પોતાની જીંદગી ઘણી લાંબી કરી શકે. એવા માણુસોના ઘણા દાખલા મળી આવે છે, કે જેઓ ૪૦ વર્ષ કરતાં પણ વધારે ઉંમરના હતા ત્યારે રોગી શરીરવાળા હતા છતાં, તેમને નવી સારી ટેવો પાડીને ૭૫ થી ૮૦ વર્ષ સુધી પોતાની જીંદગીને લંબાવી છે.

૧૦૦ વર્ષની જીંદગી ગાળવામાટે માણુસે આહાર-વિહારમાં નિયમિત રહેવું. નિયમિતપણે રહેવું, એ લાંબી જીંદગી ગાળવામાટે ખાસ જરૂરી બાબત છે. જે સ્ત્રી-પુરૂષોએ ૧૦૦ વર્ષની જીંદગી ભોગવી હશે, તેઓએ કદીપણ હદ ઉપરાંત આહાર-વિહાર કર્યો નહિ હોય. તેઓ ખાવા-પીવામાં પણ નિયમિત રહ્યા હશે. નિયમિતપણાને વિષયની વાસના અને ભૂખની ઇચ્છા ઉપર કાબુ સાથે ઘણો સંબંધ છે. ગુસ્સો, અદેખાઈ, ઇર્ષા, કે દ્વેષ, એ બધાની શરીર ઉપર ખરાબ અસર થાય છે, અને જીંદગી ટુંકી કરવામાં મદદ કરે છે. માયાળુપણાના વિચારોથી અને સંતોષથી જીંદગી લંબાવી શકાય છે. જે કોઇપણ વ્યકિત આખા વિશ્વને ચલાવનાર ઇશ્વર વિષે વિચાર કરે છે, અને તેની ઇચ્છાને તાબે થાય છે, તેની જીંદગી જીવનના મૂળ સાથે બંધાએલી છે. આ ઉપાયોથી તે પોતાની જીંદગી લંબાવી શકે છે.

લાંબી જીંદગી ગાળનારા દરેક જણે સાદી જીંદગી ગાળી હોય છે; એક અમેરિકન બાઇ જેની ઉંમર સેા (૧૦૦) વર્ષ કરતાં વધારે હતી તેને પૂછવામાં આવ્યું "તમારેા ખેારાક શું છે?" તેા તેણે જવાબ આપ્યેા "મારેા ખેારાક ઘઉંની રેાટલી છે અને બટાકા છે" ૧૧૩ વર્ષની જીંદગી ભેાગવનાર સીરીઆ દેશનેા એક માણસ ખાસ કરીને રેાટલી અને અંજીર ખાતેા હતેા. અને પાણી કે દૂધ સિવાય બીજું કાંઇ પીતેા ન હતેા. કેટલાક લેાકેા એમ ધારે છે કે ઘડપણ વખતે વધારે પ્રમાણમાં માંસ અને દારૂ અને બહુ કીંમતી ખેારાક ખાવેા જોઇએ. આ એક ગંભીર ભૂલ છે. આવા ખેારાકથી પાચન શકિતના અવયવેાને નુકસાન થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ તેઓ શરીરમાં મેાટે ભાગે ઝેરી કચરેા ભેગેા કરે છે, અને તે ઝેરી કચરાથી જીંદગી ટુંકી થાય છે.

ખેારાક અને કસરત

ઘરડા માણસેાની પાચન શકિતને લાયક ખેારાક ભાત, થેાડું બાફેલું ઇંડું અને બેવાર શેકીને સખત બનાવેલી રેાટલી (ખાખરેા) છે. જો દાંત કાઢી ગયા હેાય તેા ખેારાકને ગરમ પાણી રેડીને વધારે નરમ બનાવવેા. વારંવાર તાજાં ફળ ખાવાં. જો પાકાં ફળ સાધારણ કિંમતે મળે તેા તે તેવાંને તેવાંજ ખાવાં. બાફેલાં તથા વરાળમાં ગરમ કરેલાં ફળ પણ ઉત્તમ છે. મિષ્ટાન્નવાળી ઘણાં વસાણાંથી બનેલી 'કેક' જેવી મિઠાઇ ખાવી નહિ.

લાંબી જીંદગી ભેાગવવા માટે રેાજ કસરત કરવી જોઇએ. શરીરને એક યંત્ર સાથે સરખાવી શકાય. જે કેાઇ યંત્ર વાપરવામાં ન આવે તેા તે જલદી કટાઇ જાય છે. દરેક જણ જાણે છે કે કટાઇ ગયલું યંત્ર સ્હેલાઇથી ભાંગી જાય છે. કસરત ન કરનાર માણસનું શરીર અક્કડ થઇ જાય છે. ઘરડા માણસેા જો કસરત ન કરે તેા તેમનું શરીર એટલું બધું અકડાઈ જાય છે કે તેઓ ચાલી પણ શકતા નથી. લાંબી જીંદગી ગાળનારા પ્રખ્યાત માણસેા પેાતાની જીંદગી દરમિઆન દરરાેજ કસરત કરતા હતા અને જ્યારે તેઓ ઘરડા થયા ત્યારે પણ તેઓ ખુલ્લી હવામાં ફરવાની કસરત રેાજ કરતા હતા.

શરીરને જેવીરીતે કસરત મળે છે, તેવી રીતે મનને પણ કસરત મળવી જોઇએ. જો ઘરડા માણસેા એ પ્રમાણે કરે તેા જેમ ઘણા માણસેા કરે છે તેમ તેઓ બાળક જેવી નાદાની નહિ કરે.

શરીરને ખુલ્લું રાખવું નહિ

ઠંડી અને શરદીથી દરેક ઘરડા માણસે પેાતાના શરીરનું રક્ષણ કરવું. ઠંડી હવામાં ઘરડા માણસેાને જુવાન માણસેા કરતાં વધારે કપડાંની જરૂર

પડે છે; ઘરડા માણસને જુવાન માણસ કરતાં શરદીની અસર ઘણી જલદી થઇ જાય છે. ઘરડા માણસોએ વારંવાર નહાવું. નાહી રહ્યા પછી જો શરીરને ઝડપથી લૂછીને સાફ કરવામાં આવે, તો તેને શરદી સ્હેલાઇથી લાગી શકતી નથી.

લાંબુ આયુષ્ય ભોગવવામાટે નિયમો

લાંબી જીંદગી ભોગવેલા એક અંગ્રેજ લેખકે જીંદગીને લંબાવવા માટેના કેટલાક નિયમો નીચેપ્રમાણે આપ્યા છે.

૧. ઓછામાં ઓછું રોજ આઠ કલાક ઊંઘવું.

૨. ઊંઘવાના ઓરડામાં જોઇતી હવા દાખલ થઇ શકે, તે માટે બારી બારણાં જરૂર ઉઘાડાં રાખવા ભૂલવું નહિ.

૩. શરીરમાં જેટલી ડીગ્રી ગરમી હોય તેટલી ડીગ્રીવાળુ ગરમ પાણી નહાવાને માટે રોજ લેવું, અને રોજ સવારે નહાવું. નહાઈ રહ્યા પછી ચામડીને સ્વચ્છ અને સાફકરી સુકાવી નાંખવું.

૪. ***જરાતરા માંસ ખાવું, અને ખાવું પડે તો બરાબર રંધાઈ ગએલું ખાવું.**

૫. અસ્વચ્છ પાણી કદી ન પીવું-પીવામાં ન આવે તેની સંભાળ રાખવી.

અમેરિકાના કેટલાક વિજ્ઞાનીઓ જેઓમાંના કેટલાક તે દેશના બહુ હોશિયાર વિજ્ઞાનીઓ છે, તેઓએ તંદુરસ્તી જાળવવામાટે અને લાંબી જીંદગી ભોગવવા ઇચ્છનારને માટે નીચે જણાવેલા નિયમો આપ્યા છે.

૧. ઉપયોગમાં આવતા દરેક ઓરડામાં ઉજાસ તથા હવા સારી પેઠે આવે તે પર ધ્યાન રાખવું.

૨. તાજગી મેળવવામાટે બહાર ખુલ્લી હવામાં ફરવું, અને બહાર ખુલ્લામાં કામધંધો કરવો.

૩. બની શકે તો ઘરની બહાર રાત્રે સૂવું.

૪. ઊંડો શ્વાસ લેવો.

૫. ગજા ઉપરાંત ખાવું નહિ.

૬. ***માંસકે મરી મસાલાવાળા ખોરાક બહુજ થોડા પ્રમાણમાં ખાવા,**

૭. ધીમેથી બરોબર ચાવીને ખાવું

૮. દરરોજ ઝાડો સાફ થવો જોઇએ.

૯. ટટાર ઉભા રહેવું, ટટાર બેસવું, તેમજ ચાલતી વખતે પણ ટટાર રહેવું.

૧૦. દાંત, પારા, તથા જીભને 'બ્રશ' વતી હમેશાં સાફ રાખવા.

૧૧. શરીરમાં ઝેરી પદાર્થ કે રોગ ઉત્પન્ન કરનાર જંતુઓને કદી દાખલ થવા દેવા નહિ.

૧૨. ગજા ઉપરાંત કામ કરવું નહિ; થાક્યા હોય ત્યારે આરામ લેવો, અને દરરોજ જરૂર પ્રમાણે સાતથી નવ કલાક ઊંઘ લેવી.

૧૩. ગુસ્સો અને ચિંતા દૂર રાખવાં; શાંત અને હસમુખા રહેવું.

---

*સૂચનાઃ-વિજ્ઞાનીઓના કહેવા પ્રમાણે ઓછું માંસ ખાવું એ ઠીક છે, પણ અમારા મત પ્રમાણે બીલકુલ માંસવાળો ખોરાક ખાવો નહિ-એ ઉત્તમ છે.

પ્રકરણ ૨૩ મું

ગર્ભાવસ્થા અને સુવાવડખાનું

માણુસ જાતની ઉત્પત્તિનો વિશ્વાસ રાખવા લાયક અહેવાલ ખ્રીસ્તી પવિત્ર શાસ્ત્રના પહેલા પુસ્તક "જેનીસીસ" (ઉત્પત્તિ) માંથી મળી આવે છે. તે અહેવાલમાં લખેલું છે, કે ઇશ્વરે કહ્યું, "આપણે પોતાના સ્વરૂપ તથા, પ્રતિમા પ્રમાણે માણુસને બનાવીએ", અને સમુદ્રના માછલાપર, તથા આકાશના પક્ષીઓપર, તથા ગ્રામ્ય પશુઓપર તથા આખી પૃથ્વીપર, તથા પૃથ્વીપર પેટે ચાલનારા સઘળા પ્રાણીઓપર તેઓ અમલ ચલાવે. એમ દેવે પોતાના સ્વરૂપ પ્રમાણે માણુસને ઉત્પન્ન કીધું, દેવના સ્વરૂપ પ્રમાણે તેણે તેને ઉત્પન્ન કીધું, તેણે તેઓને નરનારી ઉત્પન્ન કીધાં...........અને યહોવાહ દેવે ભૂમિની માટીનું માણુસ બનાવ્યું, અને તેના નસ્કોરામાં જીવનનો શ્વાસ ફુંક્યો; અને માણુસ સજીવ પ્રાણી થયું" (ઉત્પત્તિ) 'જેનીસીસ' ના અહેવાલ પરથી એમ પણ માલમ પડે છે, કે 'દરેક છોડ અને પ્રાણીને નવો જીવ પેદા કરવાની શક્તિ આપી છે, જેથી તેની જાતની વૃદ્ધિ થાય છે. માણુસ સંબંધી પરમેશ્વર કહ્યું, "સફળ થાઓ, અને વધો, અને પૃથ્વી ભરપૂર કરો". પરમેશ્વરે જેવી રીતે બે જણને (સ્ત્રી પુરૂષ) પેદા કર્યાં, તેવી રીતે સ્હેલાઇથી આખી દુનિયા ભરી શકત. પણ જાણે કે તેણે આ શક્તિ (પેદા કરવાની) માણુસની સાથે વહેંચવાની ઇચ્છા કરી. આ કારણુને લઇને સ્ત્રી અને પુરૂષે પેદા કરવાના કાર્યને તેઓના વિષયની ઇચ્છાને માત્ર શાંત કરવાના સાધનરુપ ગણવું નહિ, પણ તેઓએ એમ સમજવું કે, તેમાં કંઇક તેને વિષે ખાસ ગુણ છે, એટલે કે કંઇક દૈવી છે.

ગર્ભધારણ

'માણુસે પરણ્યા પછી પુષ્કળ સંભોગની વૃત્તિને દાબી રાખવી; એ વિષે ૧૪ માં પ્રકરણમાં કહેવામાં આવ્યું છે. સ્ત્રી અને પુરૂષનો જાતિસંબંધ ખરો અને કુદરતી છે; પણ જ્યારે તે વિવેકબુદ્ધિ અને નિયમને અનુસરીને હોય ત્યારેજ તે તદ્દન ખરો અને કુદરતી ગણાય. ભૂખ અને તરસ સાથે સરખાવવાથી સંભોગની વૃત્તિને કાબુમાં રાખવાની જરૂર સ્પષ્ટ રીતે સમજાવી શકાય છે. આ બંને કુદરતી વૃત્તિઓ છે, અને તેને વિવેકબુદ્ધિએ કરી સંતોષવી એ તદ્દન યોગ્ય છે. પણ દરેક જણુ જાણે છે કે ખાવાપીવાની ઇચ્છાને ખાઉધરાની માફક અને પીધેલાની

માફક સંતોષવી, એ યોગ્ય નથી. તેવીજ રીતે માણસ ઇચ્છે તો તેમ કરી શકે, એટલાં પૂરતુંજ સંભોગની વૃત્તિને સંભોગના કીડાની માફક સંતોષવી એ યોગ્ય અને ખરૂં નથી.

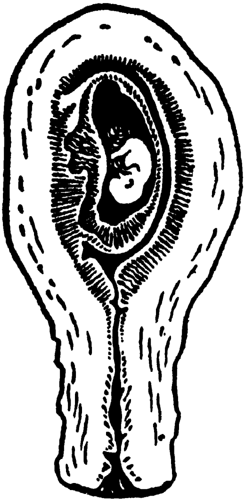
વારંવાર ગર્ભ રહેવાથી સાધારણ રીતે બળવાન અને મજબુત છોકરાંઓ જન્મતાં નથી. વારંવાર ગર્ભ રહે એ માની તંદુરસ્તી પર ભારે બોજો છે. સંભોગની બાબતમાં નિયમિત રહેવાને માટે આ પણ એક વધારાનું કારણ છે. એવો સવાલ પૂછવામાં આવે છે, કે પરણેલા સ્રી પુરુષોને માટે સંભોગની વૃત્તિને છેક દાબી નહિ દેવાનો અથવા તો તેમાં બહુ રચ્યાપચ્યા નહિ રહેવાનો એટલે કે તે બાબતમાં તદ્દન નિયમિત રહેવાને માટે કયો માર્ગ ખુલ્લો છે? કુદરતની સાથે એકતા ધરાવતો એકજ માર્ગ છે, અને તે નીચે પ્રમાણે છે:—

રજોદર્શન દર મહિને થાય છે; પાકું બીજ ગર્ભાશયમાંથી સાધારણ રીતે પસાર થાય છે. અને આ રીતે કુદરત ગર્ભધારણને માટે તૈયારી કરે છે. એવું માલમ પડયું છે કે રજોદર્શન થાય તે પહેલાં આઠ દિવસની અંદર અને રજોદર્શન બંધ થાય પછી દસ દીવસની અંદર સંભોગ કરવામાં આવે, તો બીજા કોઇપણ વખતે સંભોગ કરવામાં આવે, તેના કરતાં આ દિવસોમાં ગર્ભ રહેવાની વધારે વકી છે. આ રીતે રજોદર્શન થતાં પહેલાં અને પછી આઠ દિવસજ એવા જાય છે, કે જે વખતે સંભોગ કરવાથી ગર્ભ રહેવાની ખાસ વકી હોતી નથી. આ રીતે જાતિ સંબંધની એક અઠવડિયાની હદ બાંધ્યા પછી ઘણી બાબતોમાં ગર્ભધાનનો વખત ઘણો લંબાશે, અને પરિણામ એ આવશે, કે જે છોકરાઓ જન્મશે, તેને સાધારણ બાળકના કરતાં વધારે સારી રીતે ઉછેરાશે. કોઇપણ સાધારણ સ્રી-પુરૂષને આ હદે પોતાની સંભોગની વૃત્તિના કાબુમાં રાખવાની શક્તિ હોવી જોઇએ. એટલું પણ ખાસ જાણવાની જરૂર છે કે જ્યારે સંભોગનું કાર્ય પુરેપૂરૂં થતું નથી, અથવા તો જ્યારે ગર્ભ અટકાવવાના રસ્તા લેવામાં આવે છે, ત્યારે તેમાં કંઇપણ સંતોષ થતો નથી. અને તેની પ્રતિકૂળ લાગણી થાય છે, અને તેમાંથી વહેલું મોડું ઘણું દુ:ખ ઉત્પન્ન થાય છે.

ગર્ભાશયમાં બાળકનું વધવું

સ્રીને ગર્ભ રહે છે કે તરતજ રાઇના દાણા કરતાં પણ ઘણું ઝીણું બીજ (એક એકસો પચીસ ઈંચ વ્યાસનું) હોય છે તે વધવા માંડે છે. થોડા વખતમાં તે વધીને બોર જેવડું થાય છે, અને નજરે દેખાય તેવું બને છે. ચાર અઠવાડિઆમાં કબુતરના ઈંડા કે જાંબુ જેવડું મોટું થાય છે. બે મહિના થાય એટલે તેનું કદ મરઘીના ઈંડા જેટલું બને છે, અને મનુષ્યના શરીરનો આકાર ધારણ કરવા

માંડે છે. પછી લોહીની શિરાઓ ગર્ભાશયની અંદર જોડાય છે, અને મા જે ખોરાક ખાય છે, અને પચાવે છે, તે ખોરાક લોહીની શિરાઓ વાટે થઇ ગર્ભમાં બાળકને પહોંચે છે. તે બાળક ગર્ભાશયમાં વધવા માંડે છે (ગર્ભાશયની અંદર ગર્ભ બાળકનું ચિત્ર જુઓ.)



એ એક અજાયબીની વાત છે, કે એક નાનું બોરનાં જેવું ગર્ભબીજ વધીને મનુષ્યના શરીરના આકારનું, ૨૦૬ હાડકાં, ૫૦૦ કરતાં વધારે સ્નાયુ, આંખ, કાન, નાક, હૃદય, મગજ વગેરે અવયવોવાળું તૈયાર થઇ જાય છે. એ પણ એક બીજો પુરાવો છે, કે મહાન પરમેશ્વરે માણસને બનાવ્યો, અને તે નાના ગર્ભબીજને પુરેપુરી શરીરની વૃદ્ધિ આપે છે. અસલના વખતમાં ડેવીડ નામનો એક ડાહ્યો રાજા હતો તેણે કહ્યું "હું તારાં (પરમેશ્વરનાં) વખાણ કરીશ, કારણ કે હું ઘણી ભયંકર રીતે અને અજાયબ રીતે બનેલો છું. હું જ્યારે છુપી રીતે વધવા માંડયો, (ગર્ભાશયમાં વધવા માંડયો) ત્યારે તે તારાથી છાનું ન હતું.........કારણ કે, તેંજ મારી શિરાઓ બનાવી અને માના ગર્ભમાં મને ગુંથીને તૈયાર કર્યો છે."

ચાર માસને છેડે બાળકનું કદ પાંચ ઇંચ લાંબું થાય છે, છ મહિના થાય એટલે બાળકનું વજન ૨॥ રતલ થાય છે. જો છ મહીનાના બાળકનો જન્મ થાય, તો તે થોડા દિવસથી વધારે જીવે નહિ. નવ મહિનાને છેડે બાળકનું વજન ચારથી છ રતલનું હોય છે અને તે અઢાર ઇંચ લાંબું હોય છે. જો બાળક આ વખતે જન્મે, અને તેની સંભાળ લેવામાં આવે તો તે જરૂર જીવે. દસ માસને છેડે (૨૮૦ દિવસે) બાળક પુરેપુરૂં વધે છે. તેનું વજન છ થી દસ રતલનું હોય છે. અને તે લગભગ ૨૦ ઇંચ લાંબું હોય છે.

ગર્ભાવસ્થાની મુદત

ગર્ભાધાનની મુદત આસરે ૨૮૦ દિવસની હોય છે. બાળક ક્યારે જન્મશે, તે નક્કી કરવાની રીતો નીચે પ્રમાણે છે. છેલ્લું રજોદર્શન થયા પછી અંગ્રેજી નવ માસ ગણવા અને તેમાં સાત દિવસ ઉમેરવા. દાખલા તરીકે છેલ્લા રજોદર્શનનો પહેલો દિવસ જાન્યુઆરી ૧ લી હોય, તો બાળકનો જન્મ ઑક્ટોબરની ૮મી તારીખે થવાનો સંભવ ખરો.

બીજી ઘણી સહેલી રીત એ છે, કે સ્ત્રીને છેલ્લું રજોદર્શન થાય, તેના પછીના પહેલા દિવસથી ૨૮૦ દિવસ ગણવા. કોઇપણ રીતે ખરી તારીખ તો જાણી શકાતી નથી. વખતની ગણતરી કરતા બાળક બે અઠવાડિઆ પહેલાં અથવા બે અઠવાડિયાં પછી જન્મે. દાખલા તરીકે સ્ત્રીને ગર્ભધારણ થવા પહેલાં રજોદર્શનનો છેલ્લો દિવસ જુન પહેલી હોય તો ત્યાંથી ૨૮૦ દિવસ માર્ચની ૮મી થશે આ તારીખે બાળક જન્મવું જોઇએ.

ગર્ભાધાનના ચિન્હો

૧. સ્ત્રી કેવી રીતે જાણે કે મને ગર્ભ રહ્યો છે? એ જાણવાની ઘણી નિશાનીઓ હોય છે. પરણેલી સ્ત્રીને નિયમિત રજોદર્શન થતું બંધ થાય છે, ત્યારે એમ માલમ પડે છે, કે તેને ગર્ભ રહ્યો છે; પરંતુ આથી ચોકસ ખાત્રી થાય નહિ, કારણ કે સ્ત્રીને ધાવતું બાળક હોય અને છેલ્લું બાળક જન્મ્યા પછી અને રજોદર્શન થાય તે પહેલાં પણ તેને ગર્ભ રહે.

૨. ગર્ભ રહ્યા કેડે થોડા અઠવાડિયાં પછી સ્ત્રીને સવારના બેચેની લાગે છે. સવારના પહોરમાં ઊઠે કે તરતજ તેને બેચેની લાગે, દરેક વસ્તુપર અપ્રીતિ થાય, કંટાળો આવે, ઓકારી આવે, અને ઉલટી થાય. થોડા અઠવાડિયાં સુધી આવું રોજ થાય. આ ગર્ભ રહ્યાની ચોકસ નિશાની છે.

૩. ગર્ભ રહ્યા પછી બીજે કે ત્રીજે મહિને સ્તન વધવા માંડે છે. અને સખત થતા જાય છે. સ્તનની ડીંટડી ઘણી મોટી થાય છે.

૪. ગર્ભના ત્રીજા મહીના પછી પેડાનો ભાગ ધીમે ધીમે મોટો થતો જાય છે.

૫. ગર્ભ રહ્યા પછી સાડાચાર માસમાં સ્ત્રીને ગર્ભાશયમાં સાધારણ રીતે બાળકની પહેલી હીલચાલ માલમ પડે છે.

ગર્ભવતી સ્ત્રીએ રાખવાની સંભાળ વિષે

જે સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યો હોય તેને પોષક ખોરાક છૂટથી મળવો જોઇએ. કારણ કે તેણે પોતાના પોષણ માટે તથા ગર્ભાશયમાં રહેલા બાળકના પોષણ માટે ખોરાક લેવો જોઇએ. ખાસ અગત્યનું તો એ છે, કે તેને ઝાડો રોજ સાફ આવવો જોઇએ. જો તેને કબજીઆત થાય તો પ્રકરણ ૨૯માં આપેલી સૂચનાઓ તેણે પાળવી.

રોજ તેણે હવા અને ઉજાસવાળા ઓરડામાં સૂવું જોઇએ.

એ ખાસ અગત્યનું છે કે ગર્ભવતી સ્ત્રીએ રોજ સ્નાયુની કસરત કરવી;

નહિ તો તેના સ્નાયુઓ નબળા અને પોચા થઇ જાય છે. અને બાળક નબળું થાય છે. અને જ્યારે બાળકનો જન્મ થાય છે, ત્યારે તેનો ઘણો કઢંગો વખત આવે છે.

રોજ તેણે કેટલાક શેર ચોકખું પાણી પીવું.

દારૂનો, તંબાકુનો અને પાનસોપારીનો વપરાશ બંધ કરવો.

વારંવાર શરીર સાફ કરવાને નહાવું.

ગર્ભાધાનના વખતમાં સંભોગ કરવો નહિ.

પ્રસૂતિ-અથવા-સુવાવડ વખતની તૈયારી વિષે

પ્રસૂતિનો સમય પાસે આવે, ત્યારે જે ઓરડામાં સુવાવડ કરવી હોય, તે ઓરડો સાફસુફ રાખવો, દિવાલ પર લટકતી બધી ચીજો કાઢી નાંખવી. પછી દિવાલો પર ચુનો ધોળવો; જમીન ઘસીને સાફ કરવી; અને જો માટીની જમીન હોય, તો તેને સારી રીતે વાળી ઝાડીને સાફ કરવી. અને પછી ખાટલા નીચે અને ચારે ખુણામાં ચુનો ફેરવવો. મેજ અને ખાટલા સિવાય ઓરડામાંથી બધુંજ કાઢી નાંખવું. જો ઘરમા એકજ ઓરડો હોય તો ચોકખી સાદડીઓ તે ઓરડાના વિભાગ કરવા માટે ટાંગવી, એક ભાગ સુવાવડી સ્ત્રીને માટે અને બીજો ભાગ બીજા માણસો માટે.

સુવાવડી સ્ત્રીને માટે નીચેની ચીજો આગળથી રાખી મૂકવી

૧. લોહી વગેરે સાફ કરવામાટે અને બાળકનો જન્મ થયા પછી કમળના મુખને ઢાંકવા માટે રૂની ગાદી બનાવવા સારૂ એક દોઢ રતલ સ્વચ્છ રૂ રાખવુ.

૨. બાળકનો જન્મ થયા પછી તેની માના પેઢાપર પાટા તરિકે બાંધવા માટે દસ ઈંચ પહોળું અને ચાર ફીટ લાંબું એવું મજબૂત રૂના કપડાના કટકા બે ત્રણ પાટા બનાવવામાટે રાખવા.

૩. કેટલાક જુના કપડાં ઉકાળેલા પાણીમાં ધોઇને અને સાફ કરીને રાખવાં. લોહી અને બીજા પ્રવાહી પદાર્થને ચૂસી લેવા માટે સુવાવડી સ્ત્રીની તળીએ એ કકડા રાખવા.

૪. "સીલોન ફ્લૅનલ" નો એક કકડો અથવા એવા કોઈ બીજા નરમ સુંવાળા કકડા રાખવા. આ કકડા સારી રીતે ઉકાળીને સાફ રાખવા. બાળકને આ કકડાની અંદર વિંટાળવાનું હોય છે.

૫. દરેક સાડાચાર ઈંચ પહોળા અને બે ફીટ લાંબા કપડાના બે કકડા રાખવા. આ કકડાને પણ ઉકાળીને સાફ રાખવા. બાળકના પેઢા પર

પાટા તરિકે આ કકડા બાંધવામાં આવે છે.

૬. દાઇ અથવા નર્સના હાથ સાફ કરવાને એક સાબુ અને બ્રશ રાખવા.

૭. થોડા ઔંસ (Lysol) લાઇસોલ નામની જંતુનાશક દવા લઇ રાખવી. એક શેર પાણીમાં એક નાની ચમચી એ દવા નાંખી, દાઇના હાથ ધોવાને તૈયાર રાખવું.

૮. નાળ છેદન કર્યા પછી ડુંટીપર લગાડવાને એક બે ઔંસ બોરિક એસિડનો ભૂકો રાખવો.

૯. ઉકાળેલા પાણીમાં સ્વચ્છ કરેલા કપડાના કકડા રાખવા. દરેક કકડો ત્રણ ઈંચ પહોળો, અને ત્રણ ઈંચ લાંબો હોવો જોઇએ, અને દરેક કકડાની વચ્ચે એક કાણું પાડવું, જેથી તે કાણામાં થઇને નાળ છેદનનો ભાગ પસાર થાય.

૧૦. બૉરિક-એસિડનું પાણી કરીને એક શીશીમાં પાંચ છ ઔંસ ભરી રાખવું (પ્રકરણ ૫૦ માં ઉપચાર નં. ૧ જુઓ) આ પાણી બાળકની આંખ ધોવાના કામમાં તથા માતાના સ્તનની ડીંટ ધોવા વાપરવું.

૧૧. બાળકની આંખ ધોવાને દશ ટકા મેળવેલા આરગીરોલનું પાણી એક ઔંસ શીશીમાં ભરી રાખવું. (ઉપચાર નં. ૩ જુઓ.)

૧૨. જન્મેલા બાળકના શરીર પર ચોળવા માટે થોડું મીઠું તેલ અથવા થોડું 'વેસેલીન' તૈયાર રાખવું.

૧૩. મા તથા બાળકના પેઢા પર વીટાળવા, પાટા તથા ખૂંચે નહિ એવી પીન-ટાંકણીથી બાંધવામાટે રાખવા.

૧૪. બાળકના શરીરના નીચેના ભાગપર વીંટાળવાને થોડું ધોયલુ કપડું બળોતીઆ માટે રાખવું.

૧૫. આઠેક ઈંચ લાંબી દોરીના બે ટુકડા રાખવા. દસબાર સુતરના તાંતણા એકઠા વણીને આવી દોરી બનાવવી. આ દોરી નાળપર બાંધવાની હોય છે. નાળને કાપવાને સારી કાતર રાખવી.

આ બધી વસ્તુઓ આગળથી તૈયાર રાખવી, અને બધા સ્વચ્છ ઉકાળેલા કકડાને એક ચોકખા ધોયેલા કપડામાં વીંટાળીને રાખવા. આ વસ્તુઓને હાથ ધોયાવગર અડકવું નહિ.

માને માટે તથા બાળકને માટે તૈયાર કરેલા કપડાં, તથા પથારીની ચાદર ધોઇને સાફ કરીને રાખવી, અને તેને સાફ કર્યાપછી ધૂળ ન લાગે તે સંભાળવું.

દરેક વસ્તુ સ્વચ્છ રાખવી, એ ખાસ જરૂરનું છે. જે બાળક બાળપણમાં

મરણ પામે છે, તેમાંનો મોટો ભાગ જન્મ્યાપછી બે અઠવાડિઆમાં મરી જાય છે, તેનું કારણ એજ છે, કે બાળકના જન્મ વખતે બરાબર દરકાર રાખવામાં આવતી નથી, અને દરેક વસ્તુ સ્વચ્છ રાખવામાં આવતી નથી. ઘણી માતાઓને બાળકના જન્મ પછી મંદવાડ આવે છે, અને લાંબા વખત સુધી તાવ શરીરમાં રહે છે, આનુ પણ ખાસ કારણ જન્મ વખતે સ્વચ્છતા નહિ રાખેલી તે હોય છે.

ગર્ભવંતી સ્ત્રીને માલમ પડે કે બચ્ચાનો જન્મ થવાની તૈયારી છે, કે તરતજ તેણે પોતાની પથારી તૈયાર કરાવવી. ગોદડાપર ન્યુસ-પેપર કાગળના કેટલાક પડ, મીણનું કાપડ રાખવાથી ગોદડું ભીનું થશે નહિ. પછી તેના પર સ્વચ્છ ચાદર પાથરવી. લોહી ચુસાવી લેવાને માટે જુના મેલાં કપડાંનો કદી ઉપયોગ કરવો નહિ.

ચોકખા વાસણની અંદર પુષ્કળ પાણી ઉકાળી રાખવું. આમાંનું કેટલુંક પાણી ચોકખા વાસણમાં ભરી રાખવું. અને તેનાપર ચોકખું કપડું ઢાંકી તેને ઠંડું થવા દેવું. તેમાનું થોડું પાણી ગરમ રાખવું. ઓરડામાં એક નાનું મેજ રાખવું. ઉકળતા પાણીવતી ટેબલ ધોઇને સાફ કરવું. અને તેના પર જરૂરી બધી ચીજો ગોઠવવી. હાથ મોં ધોવાનાં પહોળાં વાસણો ગરમ પાણી અને સાબુ વડે ધોઇને સ્વચ્છ અને સાફ કરી તૈયાર રાખવા.

પ્રસવવેદના

બાળકના જન્મ વખતે સુવાવડી બાઇને જે કષ્ટ થાય છે, તેની શરૂઆતમાં બે નિશાનીઓ માલમ પડે છે. પહેલી તે એ કે યોનિમાંથી રતાશ પડતું મેલું નીકળવા માંડે છે, અને બીજું પેટમાં દુ:ખ થાય છે; જન્મનો વખત જેમ પાસે આવતો જાય છે, તેમ દરદ ઘણું વારંવાર થાય છે, પણ શરૂઆતમાં તો પા થી અર્ધા કલાકને અંતરે કષ્ટ થયાં કરે છે.

જો લાયક ડૉકટર મળે તો તેને બોલાવવો એ વધારે સારૂં છે. જો ડૉકટર ન મળી શકે તો સુવાવડના કામની કેળવણી લીધેલી કોઈ દાઇ કે નર્સને મદદમાટે બોલાવવી. જો કોઈ અનુભવી ડૉકટર હાજર હશે, તો શું કરવું તે જાણશે. લાયક ડૉકટર ન મળી આવે, તેવી વખતે શું કરવું તે સંબંધી સૂચનાઓ નીચે આપી છે.

મળવા આવનારને ઓરડામાં દાખલ થવા દેવા નહિ. અને દાઈ ઉપરાંત બીજા બે કરતાં વધારે માણસોએ ઓરડામાં રહેવું નહિ.

બાઇને ગરમ પાણીથી નવડાવવી, અને ગુપ્ત ઇંદ્રિયોનો બહારનો ભાગ ગરમ પાણી અને સાબુવતી સારી પેઠે ધોઇ નાંખવો. પ્રસવ વેદના દરમ્યાન પિશાબ વારંવાર કરવો. છ કે આઠ કલાક સુધીમાં જો ઝાડો ન થયો હોય તો તેને ગરમ પાણીનો 'ડુશ' આપવો. (ડુશ-એનીમા આપવાની રીત ૨૦ મા પ્રકરણમાં જોવી).

પ્રસવવેદનાની શરૂઆતમાં બાઇને પોતાની મરજી પ્રમાણે સૂવા કે બેસવા દેવી. જ્યારે કષ્ટ વધી જાય, ત્યારે તેણે પગ ઉંચા કરી પહોળાં રાખી ખાટલા પર સૂવું. આ વખતે બેસવું કે ઉભા રહેવું, એ બાઇને નુકસાનકારક છે, તેમજ આ રીતથી જન્મતા બાળકને સ્વચ્છ રાખવું એ અસંભવિત છે.

દાઇએ ખાસ દરકાર રાખીને પોતાના આખા હાથ બરાબર સ્વચ્છ ધોઇ નાંખવા. કોણી સુધીના હાથ ઉઘાડા રાખવા. નખ કાઢી નાંખવા. તથા તેમાં કંઈ મેલ ભરાયો હોય, તો તે કાઢી નાંખવો. માત્ર ગરમ પાણી અને સાબુથી હાથ ધોવા એ પુરતું નથી, પણ હાથને બ્રશવડે ઘસીને સાફ કરવા. સ્વચ્છ કપડાં પહેરવાં. અને કંમરથી પગ સુધી નીચે આગલા ભાગમાં સ્વચ્છ કપડું બાંધી રાખવું. બાળકનો જન્મ થવામાં મદદ કરશે, એમ ધારીને કોઈપણ જાતની દવા બાયડીને પીવડાવવી નહિ. તેને કોઇપણ જાતની દવાની જરૂર હોતી નથી, અને દવાવગરજ તેને સારૂં થઇ જાય છે. બાઇના પેટપર દોરી કે ચાદર સખત બાંધવા નહિ. આ મદદ કરવાને બદલે હરકત પહોંચાડે છે. દાઇએ ઇંદ્રિયના અંદરના ભાગમાં પોતાનો હાથ નાંખવો નહિ, આમ કરવાથી બાઇને ચેપ લાગે અને સુવાવડનો તાવ લાગવાનો સંભવ છે.

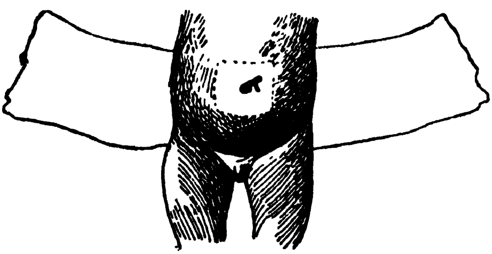
પાણીની કોથળી ફાટી ગયા પછી (પુષ્કળ પાણી વહી ગયા પછી) બાળકનું માથું ગુપ્ત ઇંદ્રિયની બહાર દેખાવા માંડે છે. જો બાળકની સ્થિતિ નિયમિત હોય છે, તો બાળકનું મુખ નીચેની બાજુએ હોય છે, અથવા તો માની પીઠ તરફ રહે છે, અને માથાનો ઉપલો ભાગ પહેલો જણાય છે, જો માથું એકદમ બહાર નીકળે, તો ગુપ્ત ઇંદ્રિયમાં સખત ચીરો પડે છે. તેથી માથું દેખાયકે તરતજ તેના પર આંગળીઓ મૂકવી અને કષ્ટ વખતે નીચેથી દાબીને ધીમેથી દબાવવું. આથી બાળકનું માથું તેની છાતી તરફ વળશે અને તેથી તે યોનિની બહાર વધારે સહેલાઇથી આવશે થોડાં વખત સુધી આવી રીતે બાળકનું માથું બહાર આવતા અટકે છે, કષ્ટના અંતર દરમિઆન સ્નાયુઓ ઢીલા પડે છે. જ્યારે આવી રીતે સ્નાયુઓ ઢીલા પડે, ત્યારે માથું બહાર નીકલવા દેવું. આ રીતનો ઉપયોગ કરવાથી ચીરો પડવાની ધાસ્તી ઓછી થાય છે.

માથું બહાર આવે પછી શરીરને બહાર નીકળતાં સહેજ વાર લાગે છે. માથું બહાર નીકળ્યા પછી બાળકની ગરદનની આસપાસ હાથ ફેરવીને જોવું, કે નાળ ગળાની આસપાસ વીંટાએલો છે કે નહિ. જો નાળ ગરદનની આસપાસ હોય, તો અને તેમાં ધબકારા ન થતા હોય, તો બાળકને તરત બહાર કાઢી લેવું. જો નાળ ગરદનની આસપાસ ન હોય તો દાઇએ રૂ અથવા ચોકખા કપડાથી

બાળકની આંખો લૂછી નાખવી. અને બાળકનું મોઢું ઉઘાડીને તે પણ લૂછી નાંખવું.

બાળક જન્મે કે તરતજ તેને ફ્લૅનલના કપડામાં કે ગરમ કપડામાં વીંટાળવું. બાળકનું મોં લોહીથી ભરાએલું થવા દેવું નહિ, દાઇએ તરતજ પાણીમાં મેળવી રાખેલી દશટકા આરગીરોલ દવાની શીશીમાંથી એકએક ટીપું દરેક આખમાં પાડવું. જો આ દવા ન મળે તો બોરિક એસિડના ચોકખા પાણીના થોડા ટીપા દરેક આંખમાં પાડવા. જન્મ વખતે બાળકોની આંખો આવી રીતે ધોવામાં નથી આવતી, તેથી હજારો બાળકો આંધળાં થઇ જાય છે.

બાળક જન્મે કે તરતજ જે બાઈ મદદ કરતી હોય, તેને નાના પેઢાપર એક હાથ મૂકવો, અને ગર્ભાશય ઝાલવું. પેઢાની ચામડીમાં થઇને તે સખત લોચા જેવું લાગશે ધીમેથી તેને દબાવવું. એક પળ પણ તેણે હાથ છોડવો નહિ. કારણ કે આમ દબાવવાથી ગર્ભાશય સંકોચાય છે, અને લોહી વહેતુ બંધ થઈ જાય છે.



નાળની સંભાળ રાખવાની ખરી રીત.

નાળના ધબકારા બંધ પડે કે તરતજ તેને દોરી વતી બાંધી દેવી, અને કાપી નાંખવી. આ કામને માટે તૈયાર રાખેલી બે દોરીઓ વાપરવી. નાળની કાપવા માટેની કાતર અને બે દોરીના ટુકડા પહેલાં એક નાના પાણીના વાસણમાં મૂકીને થોડીવાર ઉકાળવા. જ્યાં સુધી તમે તે વાપરવાને તૈયાર નહી હો, ત્યાં સુધી તેને ગરમ પાણીમાં રાખી મૂકવા. સંભાળપૂર્વક સખત રીતે નાળને દોરીવતી બાંધવી. નાળને કાપવા માટે વાપરતાં પહેલાંજ ઉકાળેલા પાણીમાં થોડીવાર કાતર ન રાખી હોય તો તે કાતર કદી વાપરવી નહિ. તેમજ જે દોરી ઉકળતા પાણીમાં થોડીવાર ન રાખી હોય, તેને પણ વાપરવી નહિ. નાળ કાપવા માટે કાતર તથા દોરી ઉકળતા પાણીમાં થોડીવાર ન રાખવાથી અને તેને એમને એમ વાપરવાથી ઝેરી જંતુઓ શરીરમાં દાખલ થાય છે, અને ધનુર્વા રોગ પેદા થાય છે.

નાળ કપાય કે તરતજ કાપેલા ભાગ પર બોરિક એસિડનો ભૂકો મુકવો. અને ત્યારપછી તે બાંધેલા ભાગપર બાંધવાને માટે જે કપડું આગળથી થોડીવાર પાણીમાં ઉકાળીને આ કામ માટે તૈયાર કરી રાખ્યું હોય છે, તે મૂકવું. (પ્રકરણ ૫૦ માં ઉપચાર નં. ૪ જુઓ.) કાણાવાળા કપડામાંથી નાળનો બાંધેલો છેડો બહાર કાઢવો ને પછી નાળના છેડાપર કપડું વાળવું આ કકડાને તેની ઉપર બાંધવાના પાટાની જગાએ બાળકના શરીરની આસપાસ મૂકવો. જ્યાં સુધી બાળકની માની સારવારમાં રોકાયલા રહો, ત્યાં સુધી બાળકને જમણે પાસે સુકી અને ગરમ જગામાં સુવાડવું. બાળકનો જન્મ થયા પછી ગર્ભાશયમાંથી ઓર વિગેરે તરત બહાર નીકળી જશે. નાળનો છેડો ખેંચવો નહિ. અને નાળને કંઇપણ બાંધવું નહિ. માના શરીરમાં નાળ ભરાઇ જાય અને તેને નુકસાન થાય, એમ ધારવું ભૂલભરેલું છે. જે બાઇએ ગર્ભાશય જોરથી ઝાલ્યું હોય છે, તેણે તેને મજબૂત રીતે દાબ્યા કરવું, બહુ જોર કરવું નહિ, આમ કરવાથી લોહી વહેતું બંધ થઈ જશે, અને ઓર વિગેરે તરત બહાર નીકળી જશે.

ઓર વગેરે બહાર નીકળી જાય કે તરતજ પંદર ઈંચ પહોળો જાડો કકડો પેઢાની આસપાસ સફાઇથી બાંધવો. અને તેને બે છેડે ટાંકણી લગાડી બાંધવું અથવા તેને બે છેડે લટકાવી તે બાંધવા. પેઢાપર દબાણ લાવવા માટે આ પટા તરિકે સારૂં કામ બજાવે છે.

બાળકને નહવડાવ્યા પછી, તથા કપડાં પહેરાવ્યા પછી સાધારણ રીતે તેને ધવડાવવું, કારણ કે તે ધાવવા માંડે એટલે ગર્ભાશય સંકોચાય; નાનું થતું જાય તેમ સખત થતું જાય. આથી ગર્ભાશયમાંથી લોહી વહેતું બંધ થઈ જશે. પેઢાપર પાટો બાંધવામાં આવે, તે પહેલાં બધાં બગડેલાં કપડાં તથા પથારીપર રાખેલા ચાદર વિગેરે ખસેડી નાંખવાં. અને સુવાવડી બાઇના જે ભાગો લોહીથી ખરડાએલા હોય, તે બધા ગરમ પાણીથી ધોઇ નાંખવા અને સુકવી નાંખવા. ત્યાર પછી રૂની બનાવેલી ગાદી અથવા તો કપડાં કેટલીક ઘડીવાળીને બનાવેલી ગાદી (જે પહેલાંથી ઉકાળી રાખેલી છે તે) બહારની ઈંદ્રિયપર મૂકવી. દરેક છેડે દોરી વતી આ ગાદીને પેહડાના પાટાપર આગળ ને પાછળ તેને ટાંકણી વતી બાંધવી.

સ્ત્રીએ કેટલાક દિવસ શાંત રીતે સૂઇ રહેવું. ગુપ્ત ઈંદ્રિયપર લગાડેલી ગાદી વારંવાર બદલવી, અને ઈંદ્રિય પણ વારંવાર ધોઇ સાફ કરવી.

બાળકના જન્મ્યાપછી છ સાત કલાકમાં બાઇને પિશાબ થવો જોઇએ. જો તે આ વખત પછી પિશાબ કરીશકે નહિ તો એક મોટા ટુવાલની કેટલીક ઘડી વાળીને તે ગરમ પાણીમાં બોળી નીચોવી નાંખી સ્ત્રીની બહારની ઈંદ્રિયપર અને

તેના ઉપલા ભાગ પર લગાડવો. બાળકનો જન્મ થયા પછી ચોવીસ કલાકમાં બાઇને ઝાડો થવો જોઇએ. જો ઝાડો ન થાય તો જુલાબ આપવો. બાળકનો જન્મ થયાપછી માને સાધારણ ખોરાક ખાવા આપવો. એક બે દિવસ ઠંડો ખોરાક ખાવો નહિ, અથવા ઠંડું પાણી પીવું નહિ, તે વધારે સારૂં છે. માને પુષ્ટિકારક પકવેલો ખોરાક જેવોકે ચોખાની કાંજી, ઈંડાં, દૂધ, રોટલી, બટાકા, માછલી, અને પાકાં ફળ આપવાં.

બાળકના જન્મ થતી વખતે બનતા અકસ્માતો સુવાવડનો (પુરપરેલ) તાવ

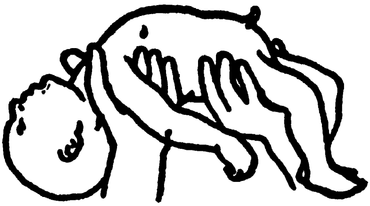
જો બાળક શ્વાસ ન લેતો હોય તો શું કરવું તે વિષે

સાધારણ રીતે બાળક જન્મે છે, કે તરતજ રડવા લાગે છે, અને શ્વાસ લેવા માંડે છે. જો બાળક રડે નહિ, અને શ્વાસ લેતું થાય નહિ, પણ શાંત પડી રહે, અથવા તો ધીમે ધીમે શ્વાસ લેતું હાંફલું જણાય, તો તરતજ તેને શ્વાસ લેતું કરવું જોઇએ. બાળકને શ્વાસ લેતું કરવા માટે જે કાંઇ કરવું પડે તે તરતજ કરવું. એક આંગળીપર પાતળું સ્વચ્છ કપડું વીંટાળીને બાળકનું મોં તથા ગળું લૂછી નાખવું. પાતળો સ્વચ્છ કકડો અંગુઠા પર અને આંગળીપર વીંટાળવો અને પછી તેનાવતી બાળકની જીભ પકડવી. એક મિનિટમાં જીભને ધીમે ધીમે દસવાર ખેંચવી. આ પ્રમાણે કરવામાં આવે તે દરમિઆન કપડાવતી બાળકનો ઢગરાના ઉપરના ભાગપર ધીમેધીમે થાબડવું. અથવા એક કપડાનો કકડો ઠંડા પાણીમાં બોળીને બાળકની છાતીની ચામડીપર મારવો. આ રીતથી એકદમ શ્વાસ ચાલુ થશે. શ્વાસ ચાલુ થાય કે તરતજ દેવતાપર ગરમ કરેલા કપડામાં બાળકને વીંટાળવું.

જો ઉપર બતાવેલી રીતો એક બે મિનિટ સુધી ચાલુ રાખવા છતાં, બાળક શ્વાસ લેતું ન થાય તો નાળને તરત કાપી નાંખવી. અને દોરી વતી બાંધી દેવી. અને કૃત્રિમ રીતે શ્વાસ ચાલુ કરવો. પાસે બતાવેલા ચિત્રો પરથી માલમ પડશે કે કૃત્રિમ રીતે શ્વાસ કેવી રીતે ચાલુ કરી શકાય. શ્વાસ ચાલુ કરવાની રીત બહુ ઝડપથી કરવી નહિ. અને એક મિનિટમાં દસ-બાર વખતથી વધારે વાર કરવી નહિ. ૧૦૫ ડીગ્રી ફેરનહાઇટ ગરમ પાણી (બાળકને સુવાડી શકાય એવા) લાંબા વાસણમાં ભરવું, અને તેમા બાળકને સુવાડવું. કૃત્રિમ શ્વાસ ચાલુ કરવાની રીત વાપરતી વખતે બાળકનું શરીર જેમ બને તેમ ગરમ પાણીમાં રાખવું. કોઇપણ રીતે તરત આશા છોડી દેવી નહિ. જો બાળક જીવવાનાં કંઇપિણ ચિન્હો જણાતાં હોય તો તે ક્રિયા અર્ધો કલાક કે વધારે પણ ચાલુ રાખવી.

બાળકના જન્મ વખતે થતો રક્તશ્રાવ

બાળકના જન્મ દરમિઆન અને ત્યાર પહેલાં થોડું લોહી વહે છે; અને

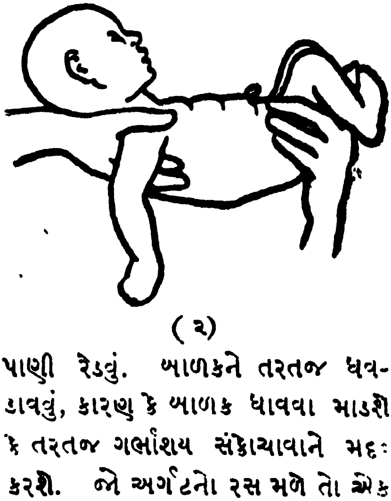


(૧)

બાળકના જન્મ્યા પછીપણ થોડીવાર લોહી વહે છે. પણ ઘણું ખરૂં આ લોહીનું વહેવું થોડો વખત ચાલે છે. જો પુષ્કળ લોહી વહે તો સુવાવડી બાઈ ઠંડી લાગવાની ફરિયાદ કરે છે. તે ફીક્કી પડી જાય છે, અને તેને ફેર ચક્કર આવે છે.

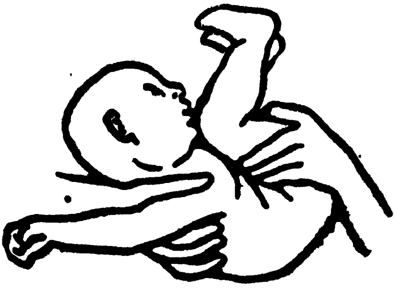
સારવાર

સુવાવડી બાઈની કેડ ઉંચી રાખવાને તેની નીચે કપડાની ગોળ ઘડી કરીને મૂકવી પેઢાના પડમાંથી ગર્ભાશયને ઝાલીને તેને હાથવતી મજબૂત દબાવીને સંકોચાવવું. જ્યાંસુધી લોહી નીકળતું બંધ ન થાય, ત્યાંસુધી ગર્ભાશયને છોડી દેવું નહિ. જેટલું ઠંડું પાણી મળે તેટલા ઠંડા પાણીમાં કપડું ભીનું કરીને ઈંદ્રિયના બહારના ભાગપર અને તેના ઉપલા ભાગપર વીંટાળવું. આ પ્રમાણે કપડું વારંવાર ભીનું કરીને લગાડવું; ઠંડીથી લોહીની શિરાઓ સંકોચાશે. અને તેથી લોહી વહેતું બંધ થશે.



(૨)

બે ત્રણ ફીટ ઉંચેથી થોડું પેઢુપર પણ પાણી રેડવું. બાળકને તરતજ ધવડાવવું, કારણ કે બાળક ધાવવા માંડશે કે તરતજ ગર્ભાશય સંકોચાવાને મદદ કરશે. જો અર્ગટનો રસ મળે તો એક ચમચો માને પાઇ દેવો, અને ત્રણ કલાક પછી ફરીથી એક ચમચો તે રસ પાવો. આ પ્રમાણે લોહી વહી ગયા પછી તે બાઇને શાંત રીતે બે દિવસ સુવાડી મુકવી. કોઈપણ કારણને લીધે તેને પથારીમાં બેઠી થવા દેવી નહિ. તેમજ પથારીમાંથી બહાર નીકળવા દેવી નહિ.



(૩)

બાળકનો જન્મ થયાં પછી માને લાગુ પડતો તાવ (સુવારોગ)

સુવાવડી બાઇને બાળકનો જન્મ થયાં પછી થોડા દિવસ સ્હેજ તાવ રહે છે.

આવેા તાવ નુકસાનકારક હોતો નથી. અને ભાગ્યેજ ત્રણ ચાર દીવસથી વધારે લંબાય છે. પણ બાળકના જન્મ્યા પછી ત્રીજે ચોથે દિવસે જે તાવ લાગુ પડે છે, તે વધારે ગંભીર કહેવાય છે. તાવની સાથે નાડીનો વેગ પણ ઘણો વધારે હોય છે. (સાધારણ નાડીવેગ મિનિટમાં ૭૨ ધબકારા લેખે હોય છે.) શરૂઆતમાં શરદી લાગે, પેઢા નીચેના ભાગમાં દુ:ખાવેા થાય, અને પેઢાપર કંઇક દબાય તેા તીવ્ર દુ:ખાવેા લાગે છે. માથું દુ:ખે; તાવ શરૂ થયા પછી સાધારણ રીતે બે દિવસ સુધી ગર્ભાશયમાંથી મેલેા પ્રવાહી પદાર્થ નીકળે છે, તે ઓછો હોય છે.

સુવાવડનેા વખત નજીક આવે, તે વખતે દરેક વસ્તુ સ્વચ્છ રાખવાની સંભાળ લેવામાં આવી હોય, તેા આવેા તાવ આવે નહિ. દાઇના અસ્વચ્છ હાથમાંથી ગર્ભાશયમાં જંતુઓ દાખલ થવા પામે છે. તેને લીધે, અથવા સુવાવડી બાઇને સુવાડવાને મેલાં કપડાં વાપરવામાં આવે છે, તેથી, અથવા તેા લેાહી અને બીજો બગાડ ચૂસી લેવા માટે ગુપ્ત ઇંદ્રિયપર મેલાં કપડાં વીંટાળવામાં આવે છે, તેને લીધે આવેા તાવ લાગુ પડે છે. જો દાઈ પેાતાનેા હાથ અથવા કેાઇપણ જાતનું હથિયાર ગુપ્ત ઇંદ્રિયમાં દાખલ કરે, તેા ઘણી વખતે ગર્ભાશયને ચેપ લાગે છે, અને પરિણામે સુવારેાગ (તાવ) લાગુ પડે છે.

આવા રેાગની સારવાર માટે પહેલી વાત તેા એ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે તે બાઇને મેગ્નેશીઅમ સલ્ફેટ, વિલાયતી મીઠું વિગેરેનેા જુલાબ આપવેા. દર ત્રણ કલાકે પેઢુપર પાણીનેા શેક કરવેા (આ રીત માટે પ્રકરણ નં. ૨૦ જુઓ) ગરમ પાણીનેા ડુશ દર ચાર કલાકે ગુપ્ત ઇંદ્રિય મારફતે આપવેા. ૧૧૦ ડિગ્રી ફેરનહાઇટ ગરમ ૮ શેર અથવા ૪૦૦૦ ક્યુબીક સેંટીમીટર પાણી લેવું. અને તેમાં પાંચ ચમચી અથવા પાંચ દ્રામ લાઇસેાલ નાંખવું. (પ્રકરણ ૨૦ માં બતાવેલી ડુશની ક્રિયા જુએા.)

જો કેાઇ અનુભવી ડૅાક્ટર મળી શકે, તેા અલબત આ રેાગની સારવાર માટે તેને જરૂર બેાલાવવેા; અથવા તેા સુવાવડીબાઇને હેાસ્પિટાલમાં લઈ જઈ શકાય તેા તેમ અવશ્ય કરવું.

પ્રકરણ ૨૫ મું

બાળકો અને બચ્ચાંઓની સંભાળ રાખવા વિષે

કોઇ એક કોમમાં જન્મતા દરેક સો બાળકોમાંથી લગભગ ૭૧ બાળક એક વર્ષની ઉંમરે પોહોંચતાં પહેલાં મરી જાય છે. અને તેની પાસેના કોઈ બીજા કોમમાં જન્મતા દરેક સો બાળકે ફક્ત પાંચજ એક વર્ષની ઉંમરે પહોંચતાં પહેલાં મરણ પામે છે. બંને કોમનાં બાળકોના મરણ પ્રમાણમાં આ મોટો તફાવત માલમ પડે છે; તેનું મુખ્ય કારણ એ છે, કે એક કોમમાં માબાપ બચ્ચાંઓની જોઇતી દરકાર લેતાં નથી, અને બીજી કોમનાં માબાપ પોતાનાં બચ્ચાંની બરાબર સંભાળ રાખે છે. હિંદુસ્થાનમાં જન્મતાં બાળકોની મોટી સંખ્યા એક વર્ષમાંજ મરણ પામે છે. આ ભયંકર મરણપ્રમાણ લગભગ પૂરેપૂરૂં અટકાવી શકાય એમ છે. કેમકે બાળકના જન્મ વખતે પૂરતી સ્વચ્છતા નહિ રાખવામાં આવે,તો એમ થાય છે.

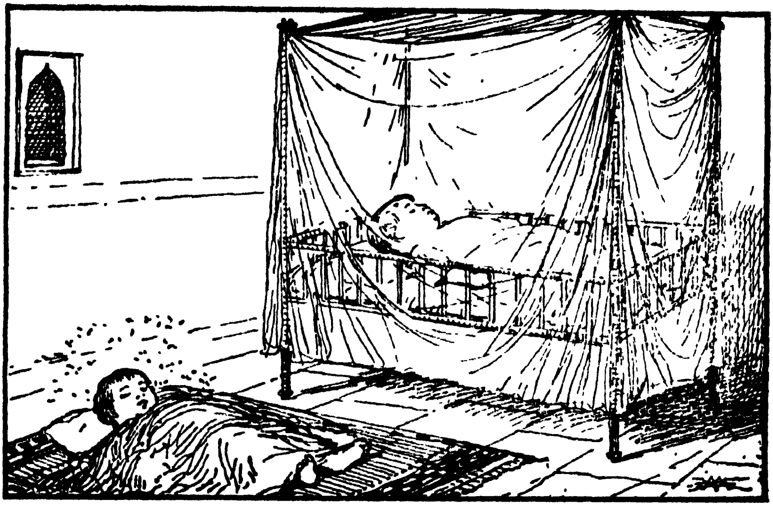
થોડા મહીનાના બાળકને સખત-(બાળક ચાવી ન શકે, અને તેથી પચાવી ન શકે) એવો ખોરાક આપવામાં આવે, માંસ, કાચાં ફળ, અને કાચાં શાક ભાજી, અથવા તો રોગનાં જંતુઓ અને માખીઓએ રોગના જંતુથી ચેપી કર્યો હોય એવો ખોરાક; અથવા તો બાળક રડે કે તરતજ ખાવાનું આપવાની રીતથી; અને બાળકના મોંમા ગમે તેવી ગંદી અને કચરાવાળી વસ્તુ મૂકવા દેવામાં આવે, એવા કારણો ન હોય તો મરણ પ્રમાણ અટકાવી શકાય છે. જ્યારે આ ભયંકર બાળ-મરણ પ્રમાણ અટકાવી શકાય એમ છે, તો માબાપોએ પોતાનાં બચ્ચાંની પૂરતી સંભાળ લેવાના વિષયનો સારી પેઠે અભ્યાસ શામાટે ન કરવો જોઇએ?

સાધારણ તન્દુરસ્ત બાળક

જન્મતી વખતે બાળક તંદુરસ્ત હોય, તો તેનું વજન છથી આઠ શેરનું હોય છે. કેટલાક બાળકનું વજન આઠ શેરથી પણ વધારે હોય છે. જન્મ પછી પહેલા અઠવાડિઆમાં બાળકનું વજન વધતું નથી. જન્મ પછી પહેલા ૭ મહીના સુધી બાળકનું વજન દર આઠવાડિએ પા શેરને આસરે વધતું જોઇએ. ત્યાર પછીના ૭ મહીનામાં અર્ધો શેર કરતાં સહેજ ઓછું વજન દર અઠવાડિએ વધે. બીજા વરસમાં (બાર માસમાં) ૭ શેર વજન વધે છે. દાંત ક્યારે આવવા માંડે છે, તે બાબત ૪ થા પ્રકરણમાં આપવામાં આવી છે.

બાળક દસ મહીનાનું થાય એટલે તે સાધારણ રીતે પગ માંડીને ઉભું રહે છે. અને બાર મહીનાનું થાય, એટલે થેાડું થેાડું ચાલવા માંડે છે.

જ્યારે બાળક જન્મે છે, તે વખતે તેને ખેાપરીમાં બે જગાએ નરમ ભાગ હેાય છે. તેને તાળકાના ખાડા કહે છે. તેમાંનેા એક ભાગ કપાળથી સહેજ ઉપલા ભાગમાં અને બીજો ખેાપરીના પાછલા ભાગમાં હેાય છે. ખેાપરીની પાછળનેા ખાડેા બીજે મહીનેા પૂરેા થતામાં પૂરાઈ જાય છે, અને બીજો ખાડેા ૧૮ મહીને પૂરાઇ જાય છે. બાળક બે વરસનું થાય છતાં ખાડા પૂરાય નહિ, તેા સમજવું કે બાળકને પૂરતેા ખેારાક ન મળવાથી અથવા તેા 'રીકેટ' તાંણુનેા રેાગ હેાવાથી થાય છે. (રીકેટ—બાળકનું શરીર ગલાતું જાય તે.)



બાળકને મચ્છરદાની નીચે સૂવાડવાથી તે સુખી અને તન્દુરસ્ત રહે છે.

તંદુરસ્ત બાળક દહાડામાં કેટલીક વખત રડે છે. બાળકને ભૂખ ન લાગી હેાય, તેમજ તેને કંઈપણુ ન થયું હેાય, તેા પણુ તે રડે છે. જો બાળક કેટલીક વાર ન રડે, તેા સમજવું કે તેની તબીયત બગડી છે. આ પ્રમાણે તેઓ (રડવાથી) પેાતાના શરીરના સ્નાયુઓને કસરત આપે છે. કેટલીક વાર બાળક રડે, એ કુદરતી હેાવાથી, માતાએ દરેક વખતે બાળક રડે, કે તરતજ તેને ધવડાવવું નહિ.

બાળકની સંભાળ

શિતળાનેા રેાગ એવેા ભયંકર છે, કે તેનાથી દર વરસે હજારેા બાળક મરણુ

। છે. આ કારણથી બાળક ત્રણ મહીનાનું થાય તે પહેલાં તેને શિતળાની
। મૂકાવવી. જો પોતાના લત્તામાં શિતળાનો રોગ ચાલતો હોય તો બાળકના
મ પછી તેને એક બે આઠવાડિયામાંજ તેવી રસી મૂકાવવી. (પ્રકરણ
મું જુઓ).

શરૂઆતમાં બાળક ઘણો વખત સુધી ઊંઘ્યા કરે છે. બાળકને આરામ
, એવી રીતે પથારીમાં કે પારણામાં સૂવાડવું. મોટી ગૂંથેલી ટોપલીની અંદર
ો મુકીને સૂવાડવાથી તેને ઘણું ચેન પડે છે. બાળકના મોં અને આંખો પર
ાતી માખીને અટકાવવાને માટે તે ટોપલી પર મચ્છરદાની ઢાંકવી. માખી
ાવાથી આંખો સૂઝી જાય છે. અને ચામડી ઉપર પરૂવાળો ફોલ્લો થાય છે.
। માખીને લીધે બાળકને પુષ્કળ ઝાડા થવાનો પણ સંભવ છે. બાળક
.માં હોય ત્યારે તેનું માથું તથા મોઢું ઢાંકેલું રાખવું નહિ.



બાળકને રહેવાને લાકડાનું બનાવેલું ચોકઠું.

બાળકને પુષ્કળ તાજી હવાની જરૂર હોયછે. માટે જ્યાં બાળક ઊંઘતું હોય,
તે જગાની આસપાસ પડદા રાખવા નહિ; પણ બારીઓ ઉઘાડી મૂકવી.
વા બાળકને બહાર ઉઘાડી જગામાં સુવડાવવું, અને સૂર્યનો તડકો ન પડે
ા છાંયડો બાળક પર રાખવો.

બચ્ચાંને હંમેશા સ્વચ્છ રાખવાં; વારંવાર તેને નહવડાવવું. જે માતાઓ
ચાંની સંભાળ સારી રીતે રાખવાનું જાણે છે, તેઓ બાળકને રોજ નહવડાવે
જો બાળકને રોજ નહવડાવી ન શકાય તો એટલું તો ખાસ જરૂરનું છે, કે

શરીરના જે ભાગો ગંદા અને મેલા થાય તે, અને ઇન્દ્રિયના ભાગ તથા તેની પાછળનો ભાગ રોજ સારી રીતે ધોવા.

માત્ર જમીન પર બાળકને બેસવા અથવા સૂવા દેવું નહિ, જમીન અસ્વચ્છ અને મેલી જગા હોય છે. જમીન પર બેસતાં અને સૂતાં બાળકો પોતાના હાથ-પગ જમીન પર મૂકે છે, તેથી તે ગંદા થાય છે, અને પછી તે હાથ તેઓ પોતાના મોંમા ઘાલે છે. એટલુંજ નહિ, પણ જમીન પરથી ગંદી વસ્તુઓ વારંવાર ઉચકી લે છે, અને મોંમા ઘાલે છે. એને લીધેજ બાળકોને ઝાડાનો રોગ લાગુ પડે છે, અને આંતરડામાં કરમ જેવા જંતુઓ પેદા થાય છે.

બાળકને પરાળની કે બીજી કોઇ જાતની સ્વચ્છ સાદડીપર રાખવું. સાત આઠ મહીનાનું બાળક પેટ ઘસડીને ખસે છે. આવી સ્થિતિમાં એક લાકડાનું ચોકઠું બનાવવું અને તેને સાદડીપર મૂકી તેમાં બાળકને રાખવું.

બાળકને મોંમાં ઘાલવાની રબરની ટોટી આપવી નહિ. જ્યારે બાળક પાંચ છ મહીનાનું થાય અને તેને દાંત આવવા લાગે, ત્યારે તેને ચમચો કે બીજી કોઇ એવી સખત અને સ્વચ્છ વસ્તુ કરડવા આપવી. ગમે તે વસ્તુ બાળકને મોંમાં રાખવા આપી હોય, તો પણ તે વારંવાર ઉકાળીને સ્વચ્છ કરીને આપવી. બાળકને સ્વચ્છ કપડાંની લંગોટ મરાવવી. ગંદા કપડામાં ખરાબ વાસ હોય છે, એટલુંજ નહિ પણ તેનાથી બાળકની પેશાબની ઇંદ્રિયને ખજવાળ આવે છે.

નાના છોકરાની ઇંદ્રિયના આગલા ભાગની ચામડી ને પાછળ ખેંચીને ઇંદ્રિયને ધોઇને સાફ કરવી, એ જરૂરનું છે. જો આ પ્રમાણે ઢીલી ચામડી પાછળ ખેંચી ન શકાય, તો બાળક ને લાયક ડૉકટર કને લઇ જઈ તે ચામડી પાછળ ખેંચી શકાય, એવો ઉપાય કરવો. છોકરીની પીશાબની ઇંદ્રિયની વચ્ચેની ચામડીને ખોલીને વારંવાર ધોઇને સાફ કરવી.

બાળકને કપડાં એવી રીતે પહેરાવવાં. કે જેથી તેની પિશાબની ઇંદ્રિયને પાછળનો ભાગ બરાબર ઢંકાએલો રહે. કપડાં એવી રીતે પહેરાવવામાં આવે, કે જેથી પીશાબની ઇંદ્રિય વગેરે ભાગો ખુલ્લા રહે, એવી રીત સુધરેલા દેશોમાં ચાલવા દેવામાં આવતી નથી. આ ભાગો ઉઘાડા રહેવાથી બાળકને વારંવાર શરદી થાય છે, એટલુંજ નહિ, પણ તેઓની નીતિને નુકસાન પહોંચે છે.

બાળકનો ખોરાક

બાળકને તંદુરસ્ત રહેવા માટે તથા જલદી વધવા માટે ખોરાક જોઇએ અને તે પુષ્કળ જોઇએ. બાળકને પૂરતું દુધ મળી શકે, તેટલા માટે માએ પોષક ખોરાક જોઇએ તટલો લેવો.

પહેલા બે ત્રણ મહીના સુધી બાળકને બબ્બે કલાકે ધવડાવવું. ગમે તેમ-વારંવાર નહિ. રાતના સુતા પહેલાં દશેક વાગે બાળકને છેલ્લું ધવડાવી લેવું. પછી સવાર સુધી તેને ધવાડવાની જરૂર પડશે નહિ. ધવડાવવાનો વખત નો અંતર પછી ધીમે ધીમે વધારવો. બાળક ત્રણ ચાર માસનું થાય, અને તેથી મોટું થાય, એટલે તેને દર ત્રણ કલાકે એક વાર ધવડાવવું; અને રાત્રે ધવડાવવું નહિ. ધવડાવવાના મુકરર વખતના વચગાળે બાળક રડે તો તેને થોડું ઉકાળેલું ગરમ પાણી આપવું. બાળકને દિવસમાં ઘણીવાર ઉકાળેલું પાણી આપવું. જે બાળકને ઉકાળેલું ગરમ પાણી આપવામાં આવતું નથી, તેનું મોં વારંવાર સૂઝી જાય છે.

માએ સ્તનની ડીંટડીઓ રોજ સ્વચ્છ પાણીથી ધોઇને સાફ રાખવી; આઠ દસ માસ સુધી બાળકને ધવડાવવું પણ ખોરાક આપવો નહિ, કારણ કે તેના આંતરડા ચોખા, માંસ અને એવો બીજો ખોરાક પચાવી શકે નહિ.

બાળક આઠેક માસનું થાય, અને જો તેને માનું દૂધ પૂરતું ન મળે, તો તેને કાંજી કરીને પાવી. ધીમે ધીમે જેમ જેમ જઠરને ફેરવાયલા ખોરાકની ટેવ પડે તેમ તેમ તેને ઘઉના લોટની કાંજી રોજ આપી શકાય, અને એક બાફેલું નરમ ઈંડું રોજ આપી શકાય. ચોખાની કાંજી ગરમ હોય તે વખતે એક તૈયાર ઈંડું તેમાં નાંખી તેને હલાવીને બાળકને પાવું. બે કલાક સુધી ચોખાની કાંજીને ઉકળવા દેવી.

લોટની કાંજી બનાવવાની રીત નીચે પ્રમાણે છે. ઘઉનો લોટ લેવો. અને તે ઝાંખો લાલ થાય ત્યાં સુધી તેને વાસણમાં શેકવો. પછી તેને ચાળી નાંખવો, પછી તેને પાણીમાં નાંખી અર્ધો કલાક કે વધારે ઉકાળીને કાંજી બનાવવી. ત્યાર પછી બકરીનું દૂધ ગરમ કરીને, અથવા ગાયનું દૂધ અથવા ડબ્બામાં આવતું ઠરેલું દૂધ કાંજીમાં ગરમ કરીને રેડવું. બાળક મોટું થાય, એટલે તેને એકાદ બટાકો સેકીને અથવા બાફીને આપવો.

•નાનાં બાળકને સખત ખોરાક જેવો કે માંસ, શાક ભાજી, કાચાં ફળ અને કેળાં આપવાં નહિ જ્યાં સુધી બાળકને દાંત આવે નહિ, અને તેના વતી તેનાથી ચવાય નહિ, ત્યાં સુધી તેને સખત ખોરાક આપવો નહિ.

માએ પોતાના મોંમાં ખોરાક લઇને અને ચાવીને કદી આપવો નહિ; અને પોતે ચાવેલો ખોરાક બાળકના મોંમાં કદી મૂકવો નહિ, આમ કરવાથી બાળકનું મોં સૂઝી જાય છે. અથવા તો પાચન-ક્રિયાના કેટલાક અવયવો બગડે છે, અથવા તો બાળકના શરીરના બીજા અવયવોને ભયંકર નુકસાન થવાનો સંભવ રહે છે. આ કારણથી બાળકને ખોરાક ખવડાવવાને આ રીત કદી વાપરવી નહિ.

પાકાં ફળમાંથી જે રસ નીકળે તે રસ કાઢીને બાળકને આપવો, એ સોથી સારૂં છે. તે રસથી બાળકને પોષણ મળે છે, એટલુંજ નહિ, પણ તે કબજીઆત અને પાતળા ઝાડા થતા અટકાવે છે. નારંગીનો રસ એક સૌથી સારો રસ છે. અને તે રોજ આપવો. ફળમાંથી રસ નીચોવતાં પહેલાં તે ફળ થોડી સેકંડ સુધી ઉકળતા પાણીમાં રાખી મૂકવું. બાળકને ધવડાવીને તરત તે રસ આપવો નહિ, પણ એક કલાક પછી તે આપવો.

જો મા જુલાબ લે તો તેની અસર દૂધ મારફને બાળકને લાગશે, અને બાળકને પેટ સાફ આવશે. આ ઉપરથી એમ સાબિત થાય છે, કે માએ બાળકને નુકસાન કરે એવું કંઈ પણ વાપરવું નહિ. જો મા પોતે તંબાકુ વાપરે કે દારૂ પીએ કે એવી કંઈ પણ કેફી વસ્તુ વાપરે તો તેનાથી બાળકને જરૂર ઘણું નુકસાન થાય છે. માતાના ગુસ્સાની અસર પણ તેના દૂધ પર થાય છે, અને તેથી પણ બાળક કેટલીકવાર માંદું પડે છે. એનું કારણ ખાસ કરીને એ હોય છે, કે માતા ગુસ્સે થઈ હોય છે, પછી બાળકને ધવડાવવામાં આવે છે, તેથી તેને નુકસાન થાય છે.

દૂધાળી આયા (જેની માતાને દૂધ ન આવતું હોય તેને માટે)

બાળકના જન્મ પછી માની તબીયત બગડે, અને બાળકને ધવડાવી ન શકે, એવી સ્થિતિ હોય તો એક સારો રસ્તો એ છે, કે એક આયા રાખવી. આયાની પસંદગી કરવામાં સંભાળ એ રાખવાની છે, કે તેને ક્ષય કે ચાંદીનો રોગ હોય નહિ. જો એક આયાના દૂધપર રાખવાથી બાળકની તબીયત સુધરે નહિ તો આયા બદલવી અને દુધાળી બીજી આયા રાખવી.

માનું દૂધ ન મળી શકે તો બાળકને બીજો કયો દૂધનો ખોરાક આપવો તે વિષે

જો મા બાળકને ધવડાવી શકે નહિ, એવી સ્થિતિ હોય તો અથવા તો આયા પણ મળી શકે નહિ તો શીશીવતી દૂધ પાઈને બાળકને ઉછેરવું. જો ગાયનું કે બકરીનું તાજું અને સ્વચ્છ દૂધ મળે તો તે માના દૂધની સૌથી સારી રીતે ગરજ સારી શકે છે. ઘણા ગરમ દેશોમાં એવી મુશીબત નડે છે કે તે દેશોમાં ઘણી થોડી દૂધાળી ગાયો હોય છે, અને જે થોડું ઘણું દૂધ મળે છે તે સ્વચ્છ અને ચોકખું હોતું નથી. અને જો સ્વચ્છ હોય તો તે ગરમ હવાને લીધે જલદી બગડી જાય છે. જુદી જુદી ગાયોના દૂધમાં ઘણો તફાવત હોય છે, અને દરેક ગાયનું દૂધ તેના ખોરાકના પ્રમાણમાં જુદું પડે છે. જે દેશની હવા હમેશા ગરમ હોય, તે દેશમાં એટલું ખાસ જરૂરનું છે, કે ગાયને દોહ્યા પછી બે ત્રણ કલાકની

અંદર દૂધ લઈ આવવું. દૂધ આવે કે તરતજ તેને સ્વચ્છ ઉનું કરવાના ઢાંકણી વાળા વાસણમાં મૂકવું. તે દૂધના વાસણને એક થોડું પાણી ભરેલા મોટા વાસણમાં મૂકવું અને તે વાસણને અર્ધા કલાક સુધી ચુલાપર મૂકી રાખવું. આથી વાસણમાંનું દૂધ ઉકળતું નથી, પણ તેમાં કાંઈ રોગના જંતુઓ હોય, તો તે મરી જાય એટલું ગરમ થાય છે. આમ અર્ધાં કલાક ગરમ કર્યાં પછી દૂધને જલદીથી ઠંડું પાડવું. જો આ રીત વાપરવાનું ન બને તો દૂધને થોડીવાર સુધી ઉકાળવું.* એક અઠવડિઆના બાળકને પિવાડવા માટે અર્ધો શેર અથવા આઠ ઔંસ દૂધ લેવું. અને તેમાં પા શેર અથવા ચાર ઔંસ ઉકળતું પાણી અને અર્ધાં અધોળ અથવા અર્ધો ઔંસ ચુનાનું નીતરૂં પાણી નાખવું. અને તેમાં એક નાની ચમચી ભરીને દૂધમાંથી બનાવેલી ખાંડ નાખીને હલાવવું. આ ખોરાક બાળકને આખો દિવસ ચાલશે. થોડી વાર સુધી તેને ઉકાળવું અને પછી એક સ્વચ્છ શીશીમાં ભરી તેને ઠંડી જગાએ મૂકી રાખવું. આ દૂધ બાળકને બબ્બે કલાકને અંતરે દોઢ અધોળ અથવા દોઢ ઔંસ આપવું. ગરમીના દિવસ હોય તો જે દૂધ બાળકને બપોર પછી પિવાડવાનું હોય, તે દૂધને બપોરના સારી રીતે ઉકાળીને બપોર પછી આપવું. જો આમ કરવામાં નહિ આવે, તો રાત પહેલાં દૂધ બગડવા લાગશે, અને તે પાવાથી બાળક માંદું થાય.

જો દૂધમાંથી બનાવેલી ખાંડ ન મળી શકે, તો સાધારણ વપરાશની ખાંડ અર્ધી ચમચી દૂધમાં મેળવવી. નાનાં બાળકોને ઘણીવાર આ ખાંડ માફક આવતી નથી.

ત્રણ ચાર અઠવાડિઆના બાળકને દર બે કલાકે નવટાંક અથવા બે ઔંસ દૂધની જરૂર હોય છે. તેથી નીચે પ્રમાણે આખા દિવસના ખોરાક માટે એક શેર અથવા સોળ ઔંસ દૂધ તૈયાર કરવું.

અચ્છેર દૂધ, અથવા સાડાનવ ઔંસ દોઢ પા શેર અથવા છાડા છ ઔંસ ઉકાળેલુ ગરમ પાણી, બે નાની ચમચી ચુનાનુ નીતરૂં પાણી અને અધોળ અથવા એક ઔંસ, દૂધમાંથી બનાવેલી ખાંડ (અથવા બે ચમચી અથવા અર્ધો ઔંસ સાધારણ વપરાતી ખાંડ) (ચુનાનું નીતરૂં પાણી બનાવવા માટે ઇલાજ ઉપચાર નં. ૨૬ પ્રકરણ ૫૦ જુઓ.)

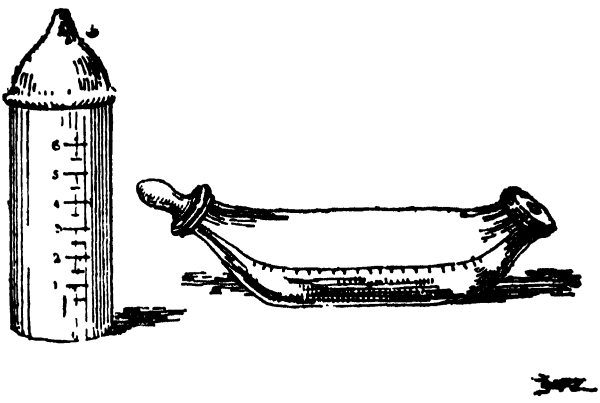
જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય, તેમ તેમ તેને વધારે ખોરાકની જરૂર પડે છે, તેથી તે ત્રણ મહીનાનું થાય, ત્યા સુધીમાં તેનો ખોરાક વધારતા જઇને

* સૂચનાઃ—તાંબા પિત્તળના વાસણમાં દૂધને થોડીવાર પણ રહેવા દેવું નહિ. દૂધને લીધે વાસણ ઉપર અસર થવાથી દૂધમાં ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેથી તંદુરસ્તીને નુકસાન થાય છે.

દરરોજ બશેર દૂધ સુધી આપવાની જરૂર રહે છે. આ દૂધ તૈયાર કરવા માટે આગળ કહ્યું તેના કરતાં દરેક વસ્તુ બેવડી લેવી.

ત્રણથી છ માસના બાળકને દરેક ટંકે પાંચથી સાત અધોળ અથવા ઔંસ દૂધની જરૂર રહે છે. બાળકને સાતવાર દૂધ પાવું, એટલે બધું મળીને રોજ ૪૦થી ૫૦ ઔંસ દૂધ જોઈશે. ૫૦ ઔંસ દૂધ બનાવવા માટે ગાયનું દૂધ ૩૦ ઔંસ લેવું. અને તેમાં ૨૦ ઔંસ ચોખાનું પાણી મેળવવું. અને ત્રણ ઔંસ ખાંડ (દૂધની બનાવેલી) નાંખવી. અથવા દોઢ ઔંસ સાધારણ ખાંડ નાંખવી. છ મહીનાથી એક વરસની ઉંમરનાં બાળકને ૫૦ થી ૬૦ ઔંસ દૂધ જોઇએ. આ બનાવવા માટે ૩૬ ઔંસ ગાયનું દૂધ અને ૨૪ ઔંસ ચોખાનું પાણી અને સાડા-ત્રણ ઔંસ દૂધની ખાંડ નાખવી; અથવા પોણાબે ઔંસ સાધારણ વપરાતી ખાંડ નાંખવી.

નાનાં બચ્ચાંને માફક આવે તેવું ગાયનું દૂધ કેવી રીતે બનાવવું, તે વિષે આ તો માત્ર સૂચનારૂપ છે. જો ત્રણ મહિનાની ઉપરનું બાળક તદ્દન તંદુરસ્ત હોય,



તંદુરસ્તી સાચવી શકે એવી દૂધની શીશીઓના નમુના.

તો ઉપર દૂધમાં જે પાણી ઉમેરવા વિષે કહ્યું છે, તે ઉપર બતાવ્યા કરતાં થોડા પ્રમાણમાં નાંખી શકાય. જો આ દૂધની જાત સારી ન હોય, (દૂધ હલકું હોય) તો પાણી ઉમેર્યાં વિના આપી શકાય. જો બાળક સારી રીતે ઉછરતું ન હોય, તો તેને માટે કેવી રીતે ખોરાક તૈયાર કરવો તે બાબત માટે અનુભવી ડૉકટરની સલાહ લેવી.

જો દૂધના તૈયાર ડબ્બા વાપરવા હોય તો તેના ઢાંકણા ઉપર, તેને ઉઘાડતાં પહેલાં ઉકળતું પાણી રેડવું. દૂધ કાઢવા માટે બહુ નાનું બાકું પાડવું. જોઇતું

દૂધ કાઢી લીધા પછી એક પવાલું ઉંધું કરી તેના પર ઢાંકવું, જેથી તેમાં કચરો દાખલ થવા પામે નહિ. ગરમીના દિવસોમાં ખાંડ વગરના દૂધનો ઉઘાડેલો ડબ્બો એક દિવસથી વધારે વખત સુધી સારો રહી શકતો નથી. આ ડબ્બાને સ્વચ્છ ઠંડી જગાએ રાખવા. (પાના ૧૫૯ નીચેની સૂચના જુઓ.)

ઉપલું ચિત્ર બાળકને દૂધ પિવાડવાને કેવી શીશીઓ વાપરવી, તે બતાવે છે. શીશીને તદ્દન સ્વચ્છ રાખવી. દરેક વખતે વાપરતા પહેલાં તેના ઉપરની રબરની ટોટી કાઢી નાંખીને શીશીને બહારથી તેમજ અંદરથી સારી પેઠે ધોવી. ટોટીને પણ સારી રીતે ધોવી, શીશી તથા રબરના ટોટીને સ્વચ્છ પાતળા કપડામાં લપેટી એક વાસણમાં પાણી નાંખી, તેમાં બંને વસ્તુઓ ડૂબે એટલું, પાણી નાંખી તે પાણીને કેટલીક મિનિટ સુધી ઉકાળવું. જો આ પ્રમાણે શીશી તથા રબરની ટોટીને દર વખતે જે પાણીમાં તે ઉકાળી છે, તેજ પાણીથી તેને ધોવામાં આવે, તો દિવસમાં એકજવાર પાણીમાં નાખીને તેને ઉકાળવાની જરૂર પડશે. દસ અગિયાર માસનાં ઘણાં બાળકોને ચમચા વતી પણ દૂધ પાવાનું માફક આવે છે. જો ચમચો વાપરવામાં આવે, તો તે ચમચો, દૂધ અને દૂધનું વાસણ તદ્દન સ્વચ્છ રાખવાં.

કબજીઆત

તંદુરસ્ત બાળકને સાધારણ રીતે એકથી ચાર વાર રોજ ઝાડો થાય છે. બીજા કે ત્રીજા મહિના પછી ઘણું કરીને બેવાર ઝાડો થાય છે. જો બાળકને દિવસમાં એકાદ વખત પણ ઝાડો ન થાય તો કબજીઆત છે, એમ સમજી તેનો ઉપચાર કરવો. જો નાનાં બચ્ચાને કબજીઆત થાય, તો તેનો ઉપાય તરતજ કરવો; નહિ તો બાળકને ગંભીર માંદગી આવે છે. નીચે જણાવેલી રીતોમાંથી એકાદ બે રીતો અજમાવવી. (૧) ખોરાકમાં બાળકને ચિકાસવાળા પદાર્થ (તેલ) વધારે ખાવા આપવા. (૨) બાળકને પુષ્કળ પાણી પાવું. પાણી ઉકાળી રાખેલું અને તે પીવાડતી વખતે થોડું ગરમ હોવું જોઇએ. (૩) દરરોજ નારંગી કે એવો કોઈ સારા ફળનો રસ આપવો. (૪) કઠણ સાબુની એક કકડી શંખના આકારની બનાવવી કે જે બે ઇંચ લાંબી હોય. તેને એક છેડે પેન્સિલ જેટલી જાડી રાખવી અને બીજે છેડે અર્ધો ઇંચ કરતાં થોડું વધુ જાડી રાખવી. જો દરરોજ સવારમાં કુદરતી રીતે ઝાડો ન થાય તો આ સાબુની કકડી વેસેલાઇન કે દીવેલ વાળી કરીને બાળકની ગુદામા અડધી દાખલ કરવી અને થોડીવાર સુધી ત્યાં રાખી પછી તે કકડી બહાર આવવા દેવી. ઘણું ખરૂં આનાથી છૂટથી ઝાડો થશે.

બાળકને થતો સંગ્રહણીનો રોગ. (પાણી જેવા પુષ્કળ ઝાડા થવા તે)

જો બાળકને વારંવાર ગંધાતા અને પાણી જેવા ઝાડા થતા હોય, તો તેને

સંગ્રહણી થઇ છે, એમ સમજવું. ઘણું કરીને આવી વખતે બાળકનો રોજનો ખોરાક બંધ કરવો; અને તેને બદલે ઉકાળેલું ગરમ પાણી કે ચોખાનું ગરમ પાણી આપવું. ચોખાનું પાણી બનાવવામાટે ખૂબ પાણીમાં થોડા ચોખા નાંખી, ચોખા ફાટી જાય ત્યાંસુધી ઉકાળવુ, અને પછી નીતરૂં પાણી ગાળી લેવું. બાળકને આપવામાં આવતા બધી જાતના ખોરાક, અને પાણી સ્વચ્છ રાખવા. જો આમ કરવાથી ઝાડો અટકે નહિ, તો હવે પછીના પ્રકરણમાં બતાવવામાં આવેલા ઉપચારો અજમાવવા.

પ્રકરણ ૨૧ મું

નાનાં બાળકના અઘામણ રોગ વિષે

બાળકને સાધારણ સંગ્રહણી, સખત અપચો, અને બાળકનું કોગળીઉં (કોલેરા) જેવા રોગોની પહેલી નિશાની તરીકે તેને પુષ્કળ પાતળા ઝાડા થાય છે. આ બધા રોગના કારણો અને સારવાર એક સરખા હોવાથી તેને બધાને વિષે આ પ્રકરણમાં કહેવામાં આવશે.

કેટલીક વખતે સંગ્રહણીના જુદી જુદી જાતના રોગથી દર વરસે હજારો બાળક મરણ પામે છે. સંગ્રહણીના રોગનું કારણ જંતુઓ છે. નાનાં બાળકના પાચનક્રિયા કરનાર અવયવો એટલાં બધા નાજુક હોય છે, કે રોગના જંતુઓને તેઓ નાશ કરી શકતાં નથી. દરેક જણ સારી પેઠે સમજી શકે છે, કે માણસનું મરણ થવાને જેટલું ઝેર જોઇએ તેનાથી ઘણું ઓછું ઝેર બાળકને મારી નાંખે છે. આ કારણથી બાળકને અસ્વચ્છ, બગડેલો કે ન પચી શકે એવો ખોરાક આપવામાં આવે, તો તેનાથી બાળકને પુખ્ત વયના માણસને થઇ શકે તે કરતાં વધુ નુકસાન થાય. અને તેથી બાળકનું મરણ નીપજે એવો સંભવ છે. ઘણા માણસો આ બાબત બરાબર સમજી શકતા નથી, અને બાળકને બેદરકારીથી દરેક જાતનો ખોરાક ખવાડે છે, અને એમ સમજે છે, કે પોતાને પચે છે, એટલે બાળકને પણ પચી જશે.

બાળકને સંગ્રહણી થવાનું બીજું કારણ એ છે, કે મુખ્યત્વે કરીને તેને દૂધ કે કાંજીપર રાખવામાં આવે છે, કે જેમાં રોગના જંતુ જલદી પેદા થઈ જાય છે.

વળી આ રોગનું ત્રીજુ કારણ એ છે, કે છોકરાંઓને શરદી જલદીથી લાગી જાય છે, અને પરિણામે લગભગ દરેક વખતે પુષ્કળ પાણી જેવા ઝાડા થાય છે. ઉનાળામાં પણ નાનાં છોકરાંને જલદી શરદી લાગી જાય છે. માટે રાતના બાળક સુએ, ત્યારેપણ તેના પેઢાપર સારૂં કપડું લપેટી રાખવું.

નાનાં બાળકમાં શક્તિ ઓછી હોય છે, તેથી તેઓ સંગ્રહણીના રોગથી જલદી મરી જાય છે. સંગ્રહણીના રોગમાં ખોરાક પચતો નથી, પણ શરીરના બંધારણ માટે ગરમી અને બળ આપવા માટે અન્નનળીમાંથી ખોરાક લોહીમાં દાખલ થયા વગર બહાર નીકળી જાય છે. એ ઉપરાંત આ રોગમાં બાળક જે ખોરાક ખાય છે, તેનાથી તેને કોઇપણ જાતનું પોષણ મળતું નથી; એટલુંજ

નહિ પણ તે ઉપરાંત તેના શરીરમાંથી ઘણો પ્રવાહી પદાર્થ બહાર નીકળી જાય છે. આ કારણને લીધે તેને પાતળો અને પાણી જેવો ઝાડો થાય છે.

આ બાબતનો વિચાર કરતાં, બાળકના ઝાડાના રોગને તદ્દન નકામો ગણી કાઢવો નહિ, પણ પાતળો પાણી જેવો અને ઢીલો ઝાડો થાય, એટલે તરતજ તાકીદના ઇલાજ લેવા શરૂ કરવા.

ઝાડાનો રોગ કેવી રીતે અટકાવી શકાય

જે બુદ્ધિશાળી માબાપોને આવા રોગનાં કારણોનું જ્ઞાન હોય છે, તેઓ તો તરતજ તે રોગ અટકાવી શકે છે.



ખવડાવવાની ખરી રીત. ખોટી-રીત.

આસપાસની અસ્વચ્છ જગ્યા

પહેલી વાત તો એ ધ્યાનમાં રાખવાની, કે બાળકને મહોલ્લામાં કે ગંદી જમીનપર બેસવા દેવું નહિ, સૂવા દેવું નહિ, કે પેટ ઘસડીને ચાલવા દેવું નહિ. જમીન અને ખાસ કરીને મટોડીની જમીન અથવા ઈંટની જમીન ઘણી ગંદી હોય છે. મહોલ્લામાંથી આવતાં અથવા તો જાજરૂમાંથી બહાર નીકળતાં, જોડાને વળગેલી ગંદી ધૂળથી આ જમીન ખરાબ થાય છે. જો ઘરમાં કોઈ જાનવર પાળેલાં હોય તો તેને લીધે પણ જમીન વધારે ખરાબ અને ગંદી થાય છે.

ગંદા ઘરમાં ઉછરતા બાળકોને વારંવાર સંગ્રહણીનો રોગ લાગુ પડે છે. ઘર વાળી-ઝૂડીને સાફ રાખવું જોઇએ. જમીનપર વાળવું. ખુણે ખાંચે સાવરણી ફેરવવી, અને ફરનીચર નીચે પણ સાફ રાખવું. જો મટોડીની કે ઈંટની જમીન હોય તો ફરનીચર નીચે અને દિવાલોની બાજુમાં ચુનો છાંટવો. ઘરમાં મરઘીના બચ્ચાં કે બીજાં કોઇ પ્રાણીને આવવા દેવાં નહિ. બાળકોને જમીનપર પિશાબ કરવા દેવો નહિ, તેમજ ઝાડો થવા દેવો નહિ. જો જમીન કરતાં ભોંય ઉંચી હોય, તો ભોંય નીચેની જમીન સ્વચ્છ રાખવી. ગંદુ પાણી, વાસણ ધોયલું પાણી વગેરે જમીનપર નાંખવું નહિ. પરસાળ વારંવાર વાળી ઝૂડીને સાફ રાખવી. છાણના ઢગલા, કચરાના ઢગલા તથા બહાર નીકળતી પાણીની ગંદી મોરી પરસાળમાં હોય તો તે કરોડો જંતુઓ પેદા કરવાની જગ્યા થઇ પડે છે. નાનાં બાળકો પરસાળમાં રમે કે ફરે તેનાં શરીરમાં રોગ પેદા કરનારાં ઘણી જાતનાં જંતુઓ દાખલ થાય છે.

માખીથી ઝાડાનો રોગ બાળકને લાગુ પડે છે

માખી બાળકને મારી નાંખે છે. માખી છાણના ઢગમાંથી તથા કચરાના ઢગલામાંથી કે એવી કોઈ ગંદી જગામાંથી ગંદકી લઇ જાય છે, પછી બાળકના ખોરાકપર બેસે છે, અને તે ખોરાકને ગંદો બનાવે છે. બાળકને માટે તૈયાર કરેલા ખોરાકનું માખીથી રક્ષણ કરવું જોઇએ; કારણ કે જ્યારે બાળકને ધવડાવવાની શીશીની ટોટીપર માખી બેસે છે, અથવા તો બાળકના ખાવાના ખોરાકપર માખી બેસે છે, ત્યારે તો રોગ પેદા કરનારાં જંતુઓ અને ગંદકી મૂકી જાય છે. બાળક ખોરાકસાથે આ ગળી જાય છે, અને પરિણામે પુષ્કળ પાતળા ઝાડા લાગુ પડે છે. માખી અને તેનો કેવી રીતે નાશ થઈ શકે, એ વિષે વિશેષ સૂચનાઓ પ્રકરણ ૪૮માં આપી છે.

અસ્વચ્છ અને ગંદી રહેતી દૂધ પિવાડવાની શીશી વિષે

રોગ પેદા કરતા જંતુઓને નાશ કરવા માટે દૂધને ઉકાળવાની જરૂર વિષે ૨૫માં પ્રકરણમાં કહેવામાં આવ્યું છે. જો બાળકનો ખોરાક ઉકાળીને સ્વચ્છ રાખવામાં આવે, અને પછી તેને ચોકખા વાસણમાં ઢાંકી મૂકવામાં આવે, અને દૂધ પિવાડવાની શીશી અને તેના પરની ટોટી વારંવાર ઉકળતા પાણીમાં ધોઇને સ્વચ્છ રાખવામાં આવે, તો ઝાડાનો રોગ અને બીજા ઘણા રોગો મોટે ભાગે દૂર થઈ શકે.

અયોગ્ય અને અનિયમિત વખતે ખવડાવવા વિષે

બાળકને મિઠાઈ, કેક કે એવી કોઇ ગળી વસ્તુ આપવાથી બાળક થોડીવાર

સુધી રડતું બંધ થશે; પણ આવી વસ્તુઓથી પેટમાં દુ:ખ અથવા પાતળા ઝાડા થવાનો પાછળથી જે ચોક્કસ સંભવ છે, તેનાથી બાળકને લાંબો વખત રડવું પડશે; ઘણીવાર તેનાથી મરણ થવાનો પણ સંભવ છે. માખીને મિઠાઇ બહુ ભાવે છે, તેથી તે મિઠાઇપર બેસે છે, ખાય છે, અને પોતાના શરીરનો મેલ, અને તેના પગપર વળગેલો મેલ મિઠાઈપર મૂકી જાય છે. મિઠાઇ અને બીજી ગળી વસ્તુઓ માખીથી તંદુરસ્તીને હાની પહોંચાડે એવી તથા ગંદી બને છે, એટલુંજ નહિ, પણ રસ્તાની ધૂળથી તેમજ માલ વેચનારના ગંદા હાથથી પણ મેલી બને છે. આ બાબત માટે સહિસલામત રસ્તો ફક્ત એ છે, કે આવી જાતની દરેક વસ્તુ બજારમાંથી લીધા પછી તેને ઘેર લાવી ઉકાળવી અને પછી બાળકને આપવી. અને જો તે પહેલાં ઉકાળી શકાય નહિ તો તે બાળકને બીલકુલ આપવી નહિ. બાળકને આવી વસ્તુઓ અનિયમિત રીતે આપવાથી બેવડું નુકસાન થાય છે. દરેક બાળકને ચોકસ વખતે ખાવાનું આપવું, અને તેના નિયમિત ખોરાકની વચ્ચેના ગાળામાં કંઇપણ ખવડાવવું નહિ.

ધાવતા બાળકને પાતળા ઝાડાનો રોગ માની માંદગીને લીધે થાય, અથવા તો કાંઇ દવા લીધી હોય, અથવા તો કાંઈ એવો ખોરાક ખાધો હો", કે જેથી તેના દૂધની જાતમાં ફેરફાર થાય, તેનાથી પણ બાળકને ઘણા પાતળા ઝાડા થાય છે. ધાવતા બાળકને એવો કંઈ ઝાડાનો રોગ થાય તો તેની સારી રીતે સારવાર કરી શકાય તે માટે તેનું કારણ શોધી કાઢવું, કે તેની મા માંદી છે, કે તેણે કંઇ એવી દવા લીધી છે, અથવા તો કોઈ એવો ખોરાક લીધો છે કે જેથી બાળકને પાતળા ઝાડાનો રોગ લાગુ પડે.

નાનાં બાળકને સંગ્રહણીનો રોગ થયો હોય તો તેની સારવાર વિષે

આ રોગની સારી રીતે સારવાર કરવી હોય તો ત્રણ બાબતો ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી; તે નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) ઝાડા બંધ ન થાય ત્યાં સુધી દૂધનો ખોરાક પણ આપવો નહિ, (૨) પાણી પુષ્કળ પાવું; (૩) અન્નનળીનો માર્ગ સાફ કરવો. આ ત્રણ સિવાય બીજી કેટલીક ઉપયોગી રીતો છે; આ ત્રણ તો ખાસ અગત્યની છે.

જો બાળક દૂધનોજ ખોરાક લેતું હોય તો એક આખા દિવસ સુધી બીલકુલ દૂધ આપવું નહિ. સંગ્રહણી હોય, એવા બાળકના પેટમાં અને આંતરડામાં દૂધ પણ પચી શકે નહિ. દૂધ પચી ન શકવાથી તે માત્ર અન્નનળીમાં કાયમ રહે છે, અને સંગ્રહણીનો રોગ પેદા કરનાર જંતુઓના ખોરાક તરીકે રહે છે, અને વધારે વધારે ઝેર પેદા થતું જાય છે.

બાળકને જે દૂધનેા ખેારાક આપવામાં આવે છે, તેને બદલે ચેાખાનું પાણી કરીને (પ્રકરણુ ૫૦ ઉપચાર નં. ૨૮ જુઓ) ઇંડાંને ઉકાળીને તેનેા સફેદ ભાગ (ઇંડાંનો સફેતી પ્રકરણુ ૪૭ જુએા) અને જરા નારંગીનેા રસ આપવેા. જ્યાં સુધી ઝાડા બંધ થાય નહિ ત્યાં સુધી તેને ફરીથી દૂધ આપવું નહિ, અને પછી પણુ બાળક દૂધ લે, તેા પ્રથમ લેતેા હેાય, તે કરતાં ઘણા થેાડા પ્રમાણુમાં આપવું.

જેમ બને તેમ પ્રવાહી પદાર્થ પુષ્કળ આપવેા; કારણુ કે બાળકને જ્યારે ઝાડા થાય છે, ત્યારે તેના શરીરમાંથી પ્રવાહી પદાર્થ ઘણેા બહાર નીકળી જાય છે. તે પ્રવાહિ પદાર્થ લેાહીમાંથી બહાર નીકળી પડે છે. અને તેથી ઉકાળેલું ગરમ પાણી પુષ્કળ આપવું. ચેાકખા પાણીને ઠેકાણે થેાડું રાંધેલા ચેાખાનું પાણી આપવું.

ઉલટી અને ઝાડાથી એમ સાબિત થાય છે કે અન્નનળી નુકસાન કરતી વસ્તુને બહાર કાઢી નાંખવાનેા પ્રયત્ન કરે છે. જો આંખમાં મરીનેા ભૂકેા પડે છે, તેા આંખમાંથી આંસુ (પાણી) વહે છે, અને આંખેા વારંવાર મીચાંયા કરે છે અને આંખ મરીને ભૂકેા કાઢવાનેા પ્રયત્ન કરે છે. તેવીજ રીતે બાળકની અન્નનળીમાં ભરાએલેા, પાચન નહિ થયેલેા, અથવા કેાહી ગએલેા ખેારાક ઉલટી તથા સંગ્રહણી કરાવે છે. અન્નનળીને સાફ કરવામાં મદદ માટે દર અર્ધા કલાકે ઉકાળેલું પાણી જેટલું બાળકને આપી શકાય તેટલું આપવું. આ પાણી અન્નનળીમાંથી પસાર થાય છે, અને તેને સાફ કરવામાં મદદ કરે છે. વીસ ઔંસ પાણીની સાથે અર્ધો ચમચેા મીઠું મેળવવું. દરેક વાર ઝાડેા થયા પછી બાળકને આ મીઠાવાલા પાણીનેા એનીમા આપવેા. (પ્રકરણુ ૨૦ જુઓ). એનીમા આપવા માટે પાણી ૧૦૫ ડીગ્રી ફેરનહાઇટ જેટલું ગરમ કરવું. આ આપતાં પહેલાં એક ચમચી દીવેલ આપવું. જો બાળકની ઉંમર ચાર પાંચ વર્ષની હેાય તેા બે ચમચી દીવેલ આપવું. દરેક ત્રણુ કલાકે પેઢુપર પાણીનેા શેક કરવેા. બાળકને પથારીમાં શાંત રીતે સુવાડી રાખવું. કેાઇ પણુ કારણુને લીધે તેને ઉઠવા દેવું નહિ; કારણુ કે એમ કરવાથી તેનેા રેાગ વધી જશે.

ઉપર બતાવેલી સારવાર એકાદ દિવસ કર્યા પછી દર ત્રણુ ચાર કલાકે સંગ્રહણી અટકાવવાને ગરમ પાણીનેા એનીમા આપવેા, અને દર ચાર પાંચ કલાકે નં. ૭ (બ) માં બતાવેલેા ઇલાજ કરવેા. *સ્ટાર્ચનું પાણી એનીમા માટે તૈયાર કરવાને થેાડા ચમચા (ઘઉંનેા કે અનાજનેા કે ચેાખાનેા) સ્ટાર્ચ

---

* સ્ટાર્ચ: કપડામાટે જે ધેાબી વાપરે છે તે (કાંજી); અથવા લાઈ જેવેા પાતળેા ચીકણેા પદાર્થ.

લેવો અને તેમાં થોડું ઠંડું પાણી મેળવવું, પછી તેને મેળવીને તેમાં એક ગ્લાસ બીજું પાણી રેડવું અને પછી તેને ઉકાળવું. પછી તેને ઠંડું પાડવું. સ્ટાર્ચ તદ્દન પાતળો હોવો જોઇએ. પહેલે દિવસે જે પ્રમાણે શેક કર્યો હોય, તેવી રીતે શેક જારી રાખવો. પહેલે દિવસે જેટલું પાણી આપ્યું હોય તેના કરતાં ઓછું પાણી આપવું.

પેઢા પર પાતલું કપડું ઢાંકવું, કારણ કે રખેને બાળકને ઠંડી લાગી જાય, અને સંગ્રહણી વધી જાય.

બાળકને આખે શરીરે વારંવાર નહવડાવવું, અને પથારી સ્વચ્છ રાખવી. બાળકને મચ્છર કરડે નહિ, તેટલા માટે તેના શરીર પર મચ્છરદાની ઢાંકવી. માંદા અથવા રોગી બાળકને માટે વપરાએલી રકાબી અથવા ચમચી કુટુંબના બીજા કોઇપણ બાળકને વાપરવા દેવી નહિ. દરદીને માટે વાપરવામાં આવેલી રકાબી અને ચમચી ઉકાળેલા પાણીમાં ધોઇને સાફ કરવી.

સંગ્રહણીનો રોગ આંતરડાંમાં પેદા થયેલા ઝેરી પદાર્થમાંથી અથવા લાય-બલે એવા પદાર્થોમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. વર્તમાન પત્રોમાં જાહેર થએલી અજાણી સનદી દવાઓ કદી બાળકોને આપવી નહિ. કારણ કે તેનાથી પાતળા ઝાડા કદાચ બંધ થઈ જાય છે, પણ તેથી સંગ્રહણીનું કારણ દૂર થતું નથી. આંતરડાંમાં સંગ્રહણી પેદા કરે એવો ઝેરી પદાર્થ રહી જવાથી, ફરીથી થોડી વારમાં ઝાડા પહેલાં કરતાં ઘણા ગંભીર રૂપમાં થવા લાગે છે. સંગ્રહણીનો રોગ સાજો કરવાની રીત એકજ છે અને તે એ છે કે ઝેરી તત્ત્વ કે જેનાથી આ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે તે કાઢી નાંખવું

સુચના:—બંધ કરેલા ડબ્બામાં આવતા દુધ અને પાણીને મિશ્રણ કરવાના પ્રમાણનું કોષ્ટક:—જો ગાયનું કે બકરીનું દુધ મળવું અશક્ય થઈ પડે તો, બંધ કરેલા ડબ્બામાં આવતું જમાવેલું દુધ વાપરવાની જરૂર પડે. બંધ કરેલા ડબ્બાના દુધની બે જાત છે, ગળ્યું દુધ, જેવું કે નેસલ્સ બ્રેંડ, ઈગલ બ્રેંડ, અથવા મીલ્ક મેઈડ બ્રેંડ; અથવા મોળું દુધ; જ્યારે બાળકને પાવાને વાપરવું હોય, ત્યારે ગળ્યું અને મોળું દુધ, ડૉ. હૉલ્ટન "ધી કેર એંડ ફીડીંગ ઑફ ચિલ્ડ્રન" નામના પુસ્તકમાં, જેનું ચિની ભાષામાં અનુવાદ થયું છે, આપેલા નીચેના કોષ્ટક પ્રમાણે મિશ્રણ કરવું:—

ઉમર	૨ દિવસ	૩ દિવસ	૪ દિવસ	૫ દિવસ	૬ દિવસ	૭ દિવસ	૧ લાથી તે ૪ થા અઠવાડીઆ સુધી.	૪ થા અઠવાડીઆથી ૩ જા મહિના સુધી.	૩ જા મહિનાથી તે ૬ ઠ્ઠા મહિના સુધી.	૬ ઠ્ઠા મહિનાથી તે ૯ મા મહિના સુધી.	૯ મા મહિનાથી તે ૧૨ મહિના સુધી.
ઉકાળેલા પાણી સાથે	૬૦ ભાગ	૫૦	૪૦	૩૦	૨૪	૨૦	૧૬	૧૨	૦	૦	૦
ગળ્યા દુધનું પ્રમાણુ અથવા	૧	૧	૧	૧	૧	૧	૧	૧	૧	૧	૧
મેાળા દુધનું પ્રમાણુ	૩	૩	૩	૩	૩	૩	૩	૩	૩	૩	૩
ચેાખાનું પાણી (ઉપચાર ૨૫)											
દરેક પાતી વખતે આપવાનું પ્રમાણુ	૦।।થી૧ ઔંસ	૦।।થી૧ ઔંસ	૧	૧	૧।।	૧।।	૨	૩થી૪	૫થી૭	૭થી૯	૮થી૧૦
કેટલાક કલાકે આપવું તે	૨	૨	૨	૨	૨	૨	૨	૨।।	૩	૩।।	૪
એક દિવસમાં કુલ કેટલીકવાર આપવું તે	૬કે૮	૮	૧૦	૧૦	૮કે૧૦	૮કે૧૦	૮	૭કે૮	૭	૬	૫

પ્રકરણ ૨૭ મું

બાળકનાં તથા મોટાં બચ્ચાંના કેટલાક સાધારણ રોગો

મોંનો સોજો

જ્યારે મા પોતાના સ્તનની ડીંટડીઓ અથવા દૂધ પિવાડવાની શીશી સ્વચ્છ રાખતી નથી. ત્યારે ધાવતાં બાળકોને આ રોગ સાધારણ રીતે લાગુ પડે છે. આંગળી પર પાતળો કકડો વીંટાળીને અને તેને બોરીક એસિડના પાણીમાં બોળી રાખીને, બાળકનું મોં દૂધ પાવા પહેલાં, અને પિવડાવ્યા પછી ધોઇ નાંખવું જોઇએ. (ઉપચાર નં. ૧ જુઓ.) એક વરસના અથવા તેથી મોટાં બાળકને મોંમાં સોજો થયો હોય તો પોટેશિયમ કલોરેટ જેટલા પાણીમાં પીગળી શકે તેટલા પાણી વતી ધોવાથી સૌથી સારી અસર થાય છે જો મોંમાં નાની સફેદ ફોલ્લીઓ થઇ હોય તો ફટકડી સેકીને લગાડવી (ઉપચાર નં. ૮ જુઓ). જો દરદ ન મટે, એવું હોય તો અનુભવી ડૉકટરની સલાહ લેવી.

પેટમાં નાંખતી ચૂંક

પેટમાં ચૂંક ઓચિંતી નાખે છે. અને તેથી બાળક ધાંટા પાડીને જોરથી રડે છે. તે દરદ જેમ વધે છે કે ઘટે છે, તેમ બાળક વધારે ઓછું રડે છે પેટ અને આંતરડાં વાથી ભરાઇ જાય છે, અને તેથી પેઢુ સખત થઈ કઠણ થાય છે. ચૂંક નાંખે છે, ત્યારે બાળક પેઢા પર જાંઘ ઉંચી ખેંચે છે. બાળકને કૃત્રિમ ખોરાક (ધાવણ ન હોવાથી) અથવા બનાવટી ખોરાક આપવામાં આવે છે, તેથી આ રોગ થાય છે; અથવા તો બાળકને વારંવાર ખવાડવાથી થાય છે; અથવા તો ગળી વસ્તુ બહુ આપવાથી થાય છે. બરાબર રંધાયેલો નહિ, એવો ખોરાક ખવાડવાથી બાળકને વારંવાર ચૂંકનો રોગ થાય છે.

સારવાર

ચમચા વતી અથવા શીશી વતી બાળકને ગરમ પાણી પાવાથી પેટનો દુઃખાવો વારંવાર દૂર થઇ શકે છે. કપડું લેવું, તેને ગરમ કરવું, અને પેઢા પર મૂકવું. આથી પેટમાં નાંખતી ચૂંક મટી જાય છે. ન મટે તો વીસ ઔંસ પાણી લેવું, તેમાં બે ચમચા ગ્લિસેરાઇન, અને એક ચમચો મીઠું નાંખવું અને પાણીને ૧૦૫ ડીગ્રી ફેરનહાઈટ જેટલું ગરમ કરવું. અને તેનો એનીમા બાળકને આપવો.

એનીમા આંતરડાંમાં રહેલા ઉપરના કચરાને કાઢી નહિ શકે, તેથી એનીમા ઉપરાંત એક ચમચો દીવેલ પણ આપવું. જો પેટમાં ચુંક વારંવાર થયાં કરે તો ઉપચાર નં. ૭ (બ) માં બતાવ્યા પ્રમાણે બે ત્રણ દિવસ સુધી રોજ એક બે વાર એક ચમચો દવા આપવી.

અસ્વચ્છ અને અયોગ્ય ખોરાક આપવાથી બાળકને પેટમાં ચુંક થવાનો સંભવ છે, તેથી સ્વચ્છ અને સારો ખોરાક આપવાની સંભાળ લેવાથીજ, બીજી વાર આ જાતનો દુઃખાવો થતો અટકાવી શકાય છે.

બાળકની આંકડી

અયોગ્ય અને નહિ પચે એવો ખોરાક, હાડકાંનું પૂરેપૂરૂં બંધારણ ન થવાથી થતો તાંણુનો રોગ (રીકેટસ), કરમ, મેલેરિઆ તાવ અને કોગળીઉં (કોલેરા) આ રોગથી આંકડી થઇ જાય છે, જ્યારે આંકડી થવાની તૈયારી હોય છે, ત્યારે હાથ અને મોંના સ્નાયુઓ જોરથી ખેંચાય છે, ચહેરો એકદમ ફીક્કો પડી જાય છે, આંખો ઉંચે ચઢી સ્થિર થઇ જાય છે, માથું પાછળ નાંખી દે છે, હાથની જોરથી મુઠી વળે છે, અને પગના સ્નાયુઓ અકડાવાને લીધે પગ ઉંચા નીચા ખેંચાય છે.

સારવાર

બને તેટલી ઝડપથી ૧૦૫ ડીગ્રી ફેરનહાઇટ જેટલું પાણી ગરમ કરવું. અને બાળકને તેમાં મૂકવું. તેને માથે ઠંડા પાણીનું પોતું બનાવીને મૂકવું. આંકડીનું કારણ ઘણું કરીને પચે નહિ એવો ખોરાક કે જેમાં બગાડ થયો હોય, એવો ખોરાક આંતરડાંમાં ભરાઇ રહેલો હોય એ છે. તેથી બાળકને થોડા વખત સુધી ગરમ પાણીમાં રાખ્યા પછી, તેને ગરમ પાણીનો એનીમા આપવો, અને એક દોઢ ચમચો જેટલું દીવેલ પાવું. બાળકને તૈયાર કરીને આપવાના ખોરાકની ખાસ કાળજી રાખવી, કેમકે બગડેલા કે ન પચે એવા ખોરાકને લીધે આંકડી ઘણું કરીને આવે છે. ગાય કે બકરીનું દૂધ આપવાનું બંધ કરવાની કદાચ જરૂર પડે છે. અને જમાવી રાખેલું દૂધ (તૈયાર ડબ્બાનું) આપવું, કે એવોજ બીજો સારો તૈયાર કરી રાખેલો ખોરાક આપવો. ઝાડાની સ્થિતિ ઉપર પૂરતું ધ્યાન આપવું કોઇપણ પ્રકારે કબજીઆત દૂર થવી જોઇએ.

રીકેટસ્ (હાડકાંનાં બંધારણની ખામી)

જે બાળકોને માનું દૂધ મળતું નથી, અને તેને માટે બીજા બનાવેલા ખોરાક પર આધાર રાખવો પડે છે, તેવાં બાળકોને ઘણું ખરૂં આ રોગ થએલો માલમ પડે છે. સાધારણ રીતે બાળક છ થી પંદર માસનું થયું હોય તે અરસામાં આ રોગ લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે. તે બાળકની ખોપરીમાં જન્મ વખતે

જે ખાડા હોય છે, તે કુદરતી રીતે યોગ્ય સમયે પૂરાઇ જતા નથી. પગનાં હાડકાં વાંકાં રહે છે. અને પેઢાનો ભાગ વધેલો માલમ પડે છે, અને બાળક નબળું અશક્ત અને ટુંકું રહે છે.

સારવાર

હાડકાનું પૂરેપૂરૂં બંધારણ કરે એવો યોગ્ય ખોરાક ન મળવાથી આ રોગ થાય છે. તેથી પહેલી વાત એ ધ્યાનમાં રાખવી, કે તેને સારૂં અને સ્વચ્છ દુધ આપવું. દિવસમાં કેટલીક વખત ફળનો રસ આપવો. એક વરસ કે તેની ઉપરની ઉંમરના બાળકને દુધ ઉપરાંત ઇંડું અને ફળનો રસ પણ આપવો.

શરદી અને ખાંસી

ઘણાં નાનાં બાળકોને ખાંસી અને શરદી વારંવાર પીડા કરે છે. ખાંસીનાં કારણો ઘણાં છે. તેથી અમુક એકજ જાતની ખાંસીની દવા ખાંસી મટાડી દે એવું ધારવું મૂર્ખાઇ છે. બજારમાં વેચાતી ઘણી ખરી ખાંસીની દવામાં અફીણ અથવા અફીણનો અર્ક નાંખવામાં આવે છે. અને તેથી બાળકને તો આવી દવા અપાયજ નહિ, કેમકે તે ઘણી નુકસાનકારક હોય છે. ખાંસીનો યોગ્ય ઉપાય એ છે, કે જે કારણથી ખાંસી થઈ હોય તે કારણનેજ દૂર કરવું. જીભના મૂળ આગળની ગાંઠો ફૂલવાથી કે એડેનોઇડનો રોગ થવાથી, કે નરમ તાળવામાં સોજો આવવાથી પણ ખાંસી થાય છે. આવી વખતે સારા અનુભવી ડૉકટર પાસે જવું, અને રોગનો ઉપાય કરવો. શરદીને લીધે કે ફેફસાંના ક્ષયને લીધે પણ ખાંસી થાય છે. દરેક બાબતનું કારણ તપાસી તેને યોગ્ય સારવાર કરવી જોઇએ. પણ જો કારણ ચોકસપણે ન જડે તો (પ્રકરણ ૫૦ માં બતાવ્યા મુજબની વરાળનો શ્વાસ લેવો અને તેની સારી અસર થશે.

શરદી અને તેની સારવાર

ગરમ પાણીનો એનીમા આપીને આતરડાં ખાલી કરવાં. (પ્રકરણ ૨૦ માં જુઓ.) તે ઉપરાંત એક ચમચો દીવેલ પાવું. બાળક દીવેલ પીવાની આનાકાની કરે, કે તે પીતાં કંટાળે તો તેને નારંગીના રસમાં કે કોઇ બીજા સારા ફળના રસમાં દીવેલ પાવું, તેથી તે ખુશીથી પીજશે. પછી બાળકને ગરમ પીણું આપવું. જેવું કે લીંબૂનો રસ આપવો વધારે સારૂં છે, બીજાં ફળનો ગરમ કરેલો રસ, એક બે પ્યાલા ભરીને આપવો, અથવા થોડો ગરમ સુપ (રસો) પિવાડવો. બાળકને સુવાડી રાખવું. પૂરતા પ્રમાણમાં હવા અજવાળું આવી શકે એવી ઉઘાડી બારીવાળા ઓરડામાં બાળકને રાખવું. થોડા દિવસ સુધી ખોરાક થોડા પ્રમાણમાં આપવો. બાળકને પરસેવો થાય કે તરતજ શરીર પાણીથી સાફ લૂછી

નાંખવું, અને બરોબર સુકું કરી નાંખવું. જો આમ કરવા છતાં શરદી ન મટે તો છાતી અને પીઠપર શેક કરવાની જરૂર છે. દિવસમાં બે વખત આસરે પંદર મિનિટ સુધી શેક કરવો જોઇએ (પ્રકરણ ૨૦મું જુઓ.) શરદી મટી જાય ત્યાં સુધી આ પ્રમાણે સારવાર કર્યાં કરવી. શરદીના ઉપાયની સારવાર મહેનત લઇને કરવામાં ન આવે, તો ફેફસાંનો ગંભીર રોગ થઈ જાય છે.

ડીપ્થેરીઆ (શ્વાસ નળીનું રૂંધાઈ જવું) ગોવરૂં, અછબડા, ગળસુણા

ઘટસર્પ (જેને અંગ્રેજીમાં ડિપ્થેરીઆ કહે છે).

બાળકને થતો આ એક જાતનો સૌથી ભયંકર રોગ છે. તે એ રોગનાં જંતુથી થાય છે. નાકમાં અને ગળામાં, જ્યાં આ રોગ થાય છે, ત્યાં આ જંતુઓને લીધે સોજો આવે છે, એટલુંજ નહિ, પણ એ જંતુઓને લીધે હૃદયને નુકસાન કરનાર ઝેર પેદા થાય છે.

આ રોગ ચેપી છે. જે બાળકને આ રોગ થયો હોય છે, અથવા તરતમાં થઈ સારો થવા આવ્યો હોય છે, તેવાં બાળકને ખાંસી થવાથી અથવા છીંક આવવાથી પાસે રહેલાં બીજાં સાજાં બાળકને આ રોગ થાય છે.

આ રોગવાળાં બાળકમાટે વપરાએલાં અને જો ઉકળતા પાણીથી સાફ કર્યાં ન હોય, એવા ચમચા કે પ્યાલા બીજાં બાળકો વાપરે તો તેવો રોગ આ સાજાં બાળકને થાય છે. વળી સિસોટી જેવાં રમકડાં બાળકો મોઢામાં ઘાલે, અને જો તે બાળક આવી જાતનો રોગી હોય, તો આવાં રમકડાં મારફતે પણ આ રોગ ફેલાય છે. હાથનાં આંગળાં, પેન્સિલ, પૈસા કે દોરી જેવી વસ્તુઓ બાળકો મોઢામાં ઘાલે તો એવી ગંદી ટેવ પડે છે, કે આ ડિપ્થેરીઆ જેવા બીજા ખરાબ રોગો પણ બાળકને લાગુ પડે. બાળક નાનું હોય, ત્યારથીજ તે પોતાના મોઢામાં આંગળાં કે એવી બીજી કોઇ વસ્તુ ઘાલવાની ટેવ પડવા દેવી નહિ, ડિપ્થેરીઆ થએલો હોય તે બાળકને ખાંસી કે છીંક આવે ત્યારે રોગનાં લાખો જંતુઓ ઓરડાની હવામાં બહાર પડે છે, તેથી જો બીજું સાજું બાળક આવા ઓરડામાં દાખલ થાય તો તેને પણ જરૂર આ રોગ લાગુ પડે. જો મહોલ્લાના કોઈ છોકરાંઓને આ રોગ લાગુ પડયો છે, એમ માલમ પડે, તો તમારાં છોકરાંઓને તેમના ઘર પાસે જવા દેવાં નહિ. જ્યારે આ રોગ ચાલુ હોય, ત્યારે છોકરાને ઘેર રાખવા અને બીજા છોકરાંની સાથે રમવાં તેઓને મહોલ્લામાં જવા દેવા નહિ, એ વધારે સારૂં છે.

ચિન્હો (રોગ થયાની નિશાનીઓ)

ઘણું કરીને આ રોગની પહેલી નિશાની એ છે, કે ગળું દુ:ખે છે. રોગ શરૂ

થયા પછી બેથી સાત દિવસમાં ગળું દુ:ખે છે. જો મહેાલ્લા કે પાડેાશમાં કેાઇ બચ્ચાંને આ રેાગ થયેા હેાય, અને તમારૂં બાળક ગળાના દુ:ખાવાની ફરિયાદ કરે, તેા તે તરફ જરાએ બેદરકારી બતાવશેા નહિ; પણ ગળું તરતજ તપાસજો. જરૂર પડે તેા કામડાની કે લાકડાની ચીપ લઇ તે વડે જીભને દબાવી રાખી ગળામાં જોવું.

શરૂઆતમાં ગળું ખુબ લાલ થએલું દેખાય છે, પણ ત્રીજે દિવસે જીભના મૂળ આગળ ગળાના કાકડાની ચામડીનેા રતાશ પડતેા ભાગ ઝાંખેા પીળેા પડતેા દેખાશે. (પાસેનું ચિત્ર જુઓ.) બાળકને કંઈપણ વસ્તુ ગળામાં ઉતારતાં મુશ્કેલી નડે છે, અને તેને તાવ પણ આવે છે.

સારવાર

બાળકને આ રેાગ થયેા છે, એવું માલમ પડે, કે તરતજ કેાઈ હેાંશિઆર તથા અનુભવી ડૅાકટરને બેાલાવવેા. આ રેાગ સારેા થઈ શકશે એમ ધારીને તેનેા ઉપાય કરવામાં ઢીલ કરવી નહિ. આ રેાગ સારેા કરવાની એકજ દવા છે, તેને અંગ્રેજીમાં ડિપ્થેરીઆ એન્ટિ ટેાક્ષીનના નામથી એાળખે છે. ઘેાડાના લેાહીમાંથી આ રસ જેવી દવા બનાવવામાં આવે છે, અને તે આ રેાગના ઝેરી જંતુએાનેા નાશ કરે છે. આ દવાનેા બને એટલેા વહેલેા ઉપયેાગ કરવામાં આવે તેા સારૂં. જો રેાગ થતાંમાં પહેલેજ દિવસે આ દવા વાપરવામાં આવે તેા સેંકડે નવાણું રેાગી સારા થઇ જાય છે. ત્રીજે ચેાથે દિવસે એ દવા વાપરીએ તેા સેંકડે પંચેાતેરથી પંચ્યાસી રેાગી સારા થવાનેા સંભવ છે. અને જો આ દવા બીલકુલ વાપરવામાં ન આવે તેા અર્ધા ઉપર રેાગી બાળકેા જરૂર મરણ પામે.

આ દવા પ્રવાહી છે. અને તેને હાઇપેાડર્મિક સેાય નામે પેાકળ સેાય જેવી પાતળી (ઇંજેક્શન મૂકવાની) નળીથી ચામડીમાં દાખલ કરવી. આ રસી દાખલ કરવાનું કામ કેાઇ લાયક ડૅાકટર કે કેળવાએલી નર્સજ કરી શકે એમ છે. કેટલીક વખતે આવા ડૅાકટરેા મળી શકે નહિ, તેા તેવી વખતે બાળકને મરણ પથારીએ નાખવા કરતાં માબાપે પેાતેજ આ દવાનેા સાવચેતીથી ઉપયેાગ રેાગ ઉપર કરવેા. ઇંજેક્શન મૂકવાની નળી હાઇપેાડર્મિક સેાય, અને દવા કેાઇ દવા વેચનારને ત્યાંથી, કે સારા દવાખાનેથી મળી શકશે. દવા વાપરવાની રીત આ પ્રમાણે છે:— ઇંજેક્શન આપવાની સેાયને ગરમ પાણીમાં સારી પેઠે ઉકાળવી. પછી દવાની ટયુબ (નાની નળી જેવી શીશીનેા આગલેા ભાગ થેાડીવાર સુધી દારૂમાં રાખી મૂક્યા પછી તેનેા છેડેા તેાડવેા, અને પેલી સેાય જેવી નળીમાં દવા ભરી લેવી. પછી ખભાની નીચેના હાથ પરની ચામડીને ગરમ પાણી તથા સાબુથી સારી પેઠે

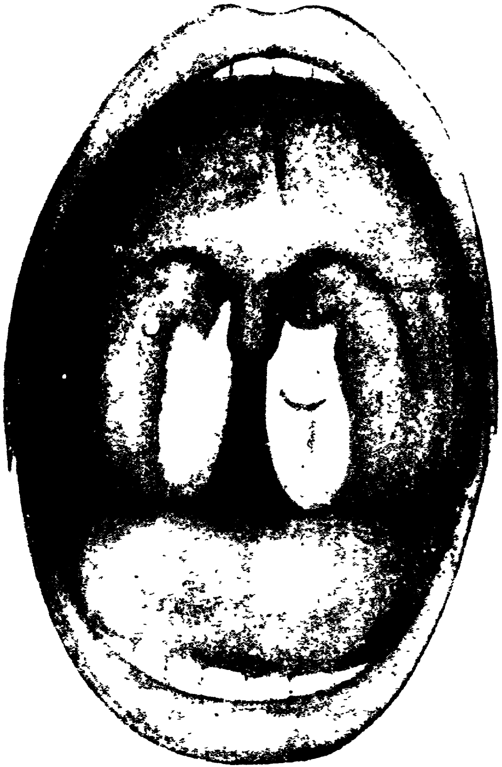
ધેાઇ નાંખવી; અને પાણી સુકાઇ જાય, એટલે ટિંકચર આયેાડિન લગાડવું. આંગળાથી ચામડી પકડીને કરચલીને ખેંચવી. ઈન્જેક્શન આપવાની સેાયને ચામડીમાં એવી રીતે ઘેાંચવી, કે માંસ અને ચામડીની સપાટી વચ્ચે તે એકાદ ઈંચ જેટલી ઉંડી જાય. દવાના ત્રણથી પાંચહજાર યુનિટ અંદર દાખલ થવા દેવા. જો બારેક કલાક પછી કંઇ ખાસ ફેર માલમ પડે નહિ, તેા એજ પ્રમાણે બીજું (ત્રણથી પાંચ હજાર યુનિટનું) ઈન્જેક્શન આપવું. ગંભીર રેાગમાં ત્રીજું ઈન્જેક્શન એવી રીતેજ આપવાની કદાચ જરૂર પડે.

એમ માલમ પડે કે અમુક બાળકને વલયરેાગ (ડીપ્થેરીઆ) થયેા છે, તેા તેને એકજ એારડામાં જુદું સુવાડવું, અને ત્યાં બીજા કેાઇ પણ બાળકને જવા દેવું નહિ. બે કે ત્રણ જણા જેએા દરદીની સારવાર કરતા હેાય, તે સિવાય બીજા કેાઇને તે એારડામાં દાખલ થવા દેવા નહિ. જે કેાઈ દરદીની સારવાર કરવા એારડામાં જાય, તેણે પેાતાનાં પહેરેલા કપડાં ઉપરાંત એક લાંબેા ઝબ્બેા પહેરવેા. જ્યારે બહાર જવાનું થાય, ત્યારે ઉપલા ઝબ્બાને એારડામાં રહેવા દેવેા. બહાર ગયા પછી કેાઇને મળવાનું થાય, કે કુટુંબના કેાઇપણ માણસના ઉપયેાગમાં આવે, એવી વસ્તુને અડકવાનું થાય, ત્યાર પહેલાં, હંમેશાં તેણે પેાતાના હાથ અને મેાઢું ધેાવું. જે એારડામાં દરદી બાળકને રાખ્યું હેાય, તેમાંનાં કપડાં કે રમકડાં બહાર લઇ જવા દેવાં નહિ, અને બીજા કેાઇને વાપરવા દેવાં નહિ.

દરદી બાળકને ખવાડવામાં વપરાતાં વાસણેા તે એારડામાંજ રાખી મૂકવા, અને દરેક વખતે તે વાસણ વપરાઇ રહ્યા પછી, ઉકળતા પાણીમાં નાંખીને ધેાઇ નાંખવા. દરદીને પ્રવાહી ખેારાક આપવેા. બાળકનું નાક સાફ કરવું પડે કે તેને થુંકવું પડે, તેા તેને માટે કાગળ કે જુનાં ચીથરાં વાપરવાં અને પછી તેને બાળી નાંખવા.

બાળકને શાંત રીતે પથારીમાં સૂવા દેવાનું ખાસ જરૂરનું છે. જ્યાં સુધી તમારી ખાતરી થાય નહિ, કે બાળક સારેા થયેા છે, ત્યાંસુધી તેને ઉઠવાની કે બીજી હીલચાલ કરવા દેવી નહિ; કેમકે જો તેમ કરવામાં આવે, તેા રેાગના ઝેરની અસરથી હૃદયને ઇજા થવાથી એાચીંતુ મરણ નિપજે.

કલાકે કલાકે ઉપચાર નં. ૧૦-૯-પ્રકરણ ૫૦ માં બતાવ્યા પ્રમાણે દરદીના ગળાની અંદરનેા ભાગ લૂછવેા. ઉપચાર નં. ૧૦ ની દવા એક નાની રબરની પિચકારી વાટે નાકમાં આસ્તેથી છાંટવી. દરદીની સારવાર કરનારે જ્યારે તે દરદીના ગળામાં દવા લગાડે, કે મેાઢું ધુએ ત્યારે તેણે પેાતે પેાતાનાં નાક અને મેાઢા આગળ એક સ્વચ્છ અને ઘણી ઘડીવાળેલેા કકડેા બાંધી રાખવેા.



ડીપ્થેરીઆના રોગમાં ગળાનો દેખાવ



ટાન્સીલના રોગનો દેખાવ

ગળાના આગલા ભાગમાં તથા બાજુએ પર પાણીના શેક કરવાથી દરદ ઓછું થાય છે. રોજ એક વખત બાળકને ગરમ પાણીનો એનીમા (ડુશ) આપવો. બાળકને બને તેટલું પાણી અને ફળનો રસ પીવાડવો.

કોઇ એક બાળકને ઘરમાં ડિપ્થેરીઆ રોગ લાગુ પડે, કે તરતજ કુટુંબના બધા માણસોને એન્ટિ ટોક્ષીન દવાનું ઈંજેક્શન આપવું. કેમકે એવું માલમ પડયું છે, કે આ દવાથી ડીપ્થેરિઆ સારો પણ થાય છે, અને તે રોગની અસર થતી અટકાવી શકાય છે. બાળકોને ૫૦૦થી ૧૦૦૦ યુનિટ અને પુખ્ત ઉંમરનાં માણસોએ ૧૦૦૦ થી ૨૦૦૦ યુનિટ સુધી દવાનું ઇંજેક્શન લેવું. ઈંજેક્શન લીધા પછી એક માસ પસાર થઇ જાય, છતાં પણ તે રોગ આડોશ પાડોશ તથા મહોલ્લામાં ચાલુ રહે તો ફરીથી ઈંજેક્શન લેવાની જરૂર પડે છે.

બાળકને આ રોગ સારો થયા પછી તરત તેના વાપરવામાં આવેલાં કપડાં, પથારી અને ઓગડો જંતુનાશક દવાઓથી સારી પેઠે સાફ કરવાં. એમ કરવાથી બીજાઓને રોગ લાગુ પડતો અટકાવી શકાય (આ રીત માટે પ્રકરણ ૪૭ જુઓ.)

કોઇ વખત એવું બને, કે આ રોગ જોરમાં ફાટી નીકળ્યો હોય, અને ઘણાંને લાગુ પડયો હોય, અને એન્ટિટોક્ષિન દવા મળે નહિ, તો એક શેર પાણીમાં ચાર મોટા ચમચા મીઠું ઓગાળીને તે વડે કોગળા કરવાથી, રોગ અટકાવવામાં ઘણી મદદ મળે છે. નાનાં બચ્ચાંને માટે એક પેન્સિલ જેવી લાંબી વસ્તુના છેડે રૂ લપેટવું, અને મીઠાના પાણીમાં તે બોળીને વારંવાર ગળામાં ફેરવવું.

ગોવરૂં (Measles)

ચેપી રોગમાંનો આ એક સાધારણ જાણીતો રોગ છે. ઘણા લોકો વારંવાર આ રોગની ખાસ સંભાળ લેતા નથી, કોઈપણ બચ્ચાંને ગોવરૂનો રોગ લાગુ પડે, તેની સારી પેટે સંભાળ લેવી જોઇએ. જો તેમ કરવામાં ન આવે તો ગોવરૂં આવી ગયા પછી પણ કોઇ ભયંકર રોગ થઇ આવે.

આ રોગ ઘણો જલદીથી ફેલાઇ જાય છે, કોઇ બાળકને ગોવરૂં આવ્યું હોય, તેના ઓરડામાં અથવા તેની પાસે બીજું કોઇ બાળક આવે, તો ઘણું કરીને તેને દસબાંર દિવસમાં આ રોગ લાગુ પડે છે. આ રોગનાં પહેલાં ચિન્હો એ છે, કે નાકને શરદી લાગે છે, નાક ગળે છે, આંખો રાતી થાય છે, અને થોડો તાવ પણ આવે છે. રોગ લાગુ પડયાથી ત્રીજે ચોથે દિવસે ઝીણી ઝીણી ફોલ્લીઓ શરીર પર માલમ પડે છે. મોંઢા ઉપર ચાંચડ કરડયાનાં ડંખ જેવાં લાલ ચાંઠાં પડે છે, ઝીણી ઝીણી ફોલ્લીઓ ફેલાઈ જાય છે, અને એક બે દિવસમાં આખું શરીર તેનાથી છવાઇ જાય છે. ચહેરા પરનાં ચાઠાં મોટાં થાય છે, અને ફેલાઇ જઇને મોટાં ચાઠાં પડે છે.

આ રોગ થયા પછી કાન ને ફેફસાંના રોગ થવાની ધાસ્તી રહે છે.

સારવાર

ગોવરૂંનો રોગ સારો કરે એવી કોઇ દવા નથી જો બાળકની સારવાર સારી રીતે કરવામાં આવે, તો ચાઠાં દેખાયા પછી એ રોગ એની મેળે સારો થઇ જાય છે. બાળકને સ્વચ્છ ઓરડામાં સ્વચ્છ પથારીપર સુવાડવું. તેને ગરમ રાખવું કારણ કે બાળકને ગોવરૂં આવ્યું હોય ત્યારે તેને સખત શરદી લાગી જવાનો ઘણો ભય છે. જો તેને શરદી લાગી જાય, તો ફેફસાંના ગંભીર વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય એવો સંભવ છે. બીજા કોઇપણ બાળકને એ ઓરડામાં દાખલ થવા દેવું નહિ, કારણ કે તેને પણ એ રોગ લાગુ પડવાનો સંભવ છે.

ઘણીવાર ચાઠાં દેખાયા પહેલાં પણ કયો રોગ છે તે જાણવું મુશ્કેલ થઇ પડે છે. એવી સ્થિતિમાં બાળકને બે ચમચી દિવેલ આપવું, અને ગરમ એનીમા (૧૦૮ ડીગ્રી ફેરનહાઇટ) ગરમ પાણીનો આપવો. દહાડામાં વારંવાર મ્હોં ધોવાની દવા વતી કોગળાં કરવાં (ઉપચાર નં. ૯ પ્રકરણ ૫૦ જુઓ.) મીઠાના પાણી (એક પાઇન્ટ પાણીમાં એક ચમચી મીઠું નાંખવું) વતી નાકનો અંદરનો ભાગ વારંવાર પિચકારીથી ધોઇને સાફ રાખવો. જો નાકમાં જરાજરા પાણી મોકલવાનું (atomiser) યંત્ર મળી શકે નહિ, તો એક નાની પિચકારી વતી નસકોરાંના અંદરના ભાગમાં મીઠાના પાણીનાં ટીપાં ધીમેથી મૂકવાં. આ રીતે જો નાક અને મોં સાફ રાખવામાં આવે, તો છાતીનો ગંભીર રોગ ત્રિદોષ, (ન્યુમોનિઆ) ફેફસાંનો ભયંકર રોગ લાગુ પડશે નહિ. બહેરાશ પણ જતી રહેશે કદાચ છાતીમાં દુઃખાવો થાય, અને ખાંસી થાય, તો છાતીપર રોજ દિવસમાં બે વાર પાણીનો શેક કરવો.

ગોવરૂંનો રોગ લાગુ પડયો હોય, તે વખતે આંખની સારી રીતે સંભાળ રાખવી. આંખનું રક્ષણ કરવા માટે ઓરડામાં પડદા નાંખી ઝાંખું અંધારૂં કરવું. બોરિક એસિડના પાણીવતી (ઉપચાર નં. ૧ નો ઉપયોગ કરવો) દિવસમાં વારંવાર આંખ ધોવી. જ્યારે આંખ લાલચોળ થઇ જાય, અને સોજો આવે, ત્યારે આંખની કેવી રીતે સંભાળ લેવી, તે માટે પ્રકરણ ૪૪ માં આપેલી સૂચના જુઓ.

ખાસ વાત એ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે ગોવરૂંનો રોગ ગંભીર છે, અને તેનાથી સંખ્યાબંધ બાળકોનાં મરણ નીપજે છે. જ્યારે આપણને ખબર પડે કે ગોવરૂંનો રોગ મહોલ્લામાં કે ન્યાતજાતમાં ફેલાયો છે, ત્યારે તેવી જગાએ માબાપે બાળકોને જવા દેવાં નહિ. દરેક વખતે જો કુટુંબમાં એક પણ બાળકને ગોવરૂંનો

રેાગ લાગુ પડયેા હેાય, તેા તરતજ તેને એક જુદા ઓરડામાં સુવાડવું અને બીજા કાઈ પણ બાળકને તેની પાસે જવા દેવું નહિ, રખેને તેને તે રેાગ લાગુ પડે.

અછબડાં

અછબડાં એ ચેપી રેાગ છે, પણ સાધારણ રીતે એ બહુ ગંભીર રેાગ નથી. પહેલાં શરીરના વચલા ભાગ પર, ખેાપરી પર, અથવા તેા કાંડાં પર નાની નાની ફેાલ્લીઓ થાય છે. એ નાની ફેાલ્લીઓ શીતળાના જેવી લાગે છે. એની સારવાર એ છે કે બાળકને જેમ બને તેમ પુષ્કળ પાણી પીવા આપવું, અને રેાજ આંતરડાં સાફ રાખવાને ગરમ પાણીનેા એનીમા આપવેા. (પ્રકરણ ૨૦ જુઓ.)

જ્યારે ચેપ ફેરવાઈને પરૂની ફેાલ્લી બને, ત્યારે તે ફેાલ્લીપર વેસેલાઈન ઘસવું. (ઉપચાર નં. ૧૧ જુઓ) ફેાલ્લીને ખેાતરવી કે ખણવી નહિ, કારણ કે એમ કરવાથી રખેને તેમાં ઘાની નિશાની રહે. આંખ રેાજ દિવસમાં ત્રણવાર ધેાવી. (ઉપચાર નં. ૧૧ જુઓ.)

ગળસુણા

આ રેાગનું પ્રથમ ચિન્હ કાનની નીચે સાધારણ રીતે દુઃખાવેા થાય છે, તે છે. જરા તાવ રહે, ગળામાં કંઈ ઉતારતાં કે ચાવતાં, કાનની નીચે દુઃખાવેા વધે છે. કાનની નીચે અને આગળ એક તરફ અથવા બંને તરફ જરા સેાજો માલમ પડે છે. સેાજો વધે છે, અને તે વધીને બહુ મેાટેા થાય. થેાડા દિવસમાં સેાજો ઉતરી જાય છે, અને એક અઠવાડિઆમાં દેખાતેા બંધ થાય છે.

આ રેાગની સારવારમાં એ ધ્યાનમાં રાખવું કે બાળકનું શરીર ઠંડું થાય નહિ અને તેને શરદી લાગે નહિ. વારંવાર ઉપચાર નં. ૧૦ વતી મેાં ધેાવું. (પ્રકરણ ૫૦ જુઓ) સેાજા પર પાણીના શેક કરવાથી દુઃખ ઓછું થશે. દરદીને સાજા માણસેાથી જેઓને ગળસુણા નેા રેાગ થયેા નથી તેમનાથી દૂર રાખવેા.

બદહજમી અથવા અપચો; મંદાગ્નિ; કબજીઆત; અને હરસ (મસા)

ભાગ્યે ઘણા થોડા લોકોનેજ આમાંનો કોઇ પણ રોગ થતો નથી. આંતરડાનાં ઝેરી તાવ કે ટાઢીઆ તાવ એટલે મલેરીઆ જેટલો આ રોગ ગંભીર નથી; છતાં આ રોગો થવાથી પુષ્કળ દુઃખ થાય છે, અને બીજા ભયંકર એવા ઘણા રોગો થવાને રસ્તો કરે છે.

મંદાગ્નિનાં કારણ અને ચિન્હો

આ રોગનાં દેખીતાં ચિન્હો બેચેની, પેટમાં દુઃખાવો, આમ્લપિત્ત અને હોજરીને અડકવાથી થતું દુઃખ, તેમજ જીભ ઉપર સફેદ છારી વળવી, હોજરીમાંની ખટાસના ખાટા ઓડકાર આવવા અને વા છૂટવો, એ છે માથું દુઃખે. અને ઉલટી પણ થાય. કોઇકવાર ખભાની વચ્ચે પાછળના ભાગપર દુઃખાવો થાય છે. ખાવાથી ઘણું કરીને પેટમાંનું દુઃખ જરા ઓછું થતું માલમ પડે છે; પણ પછીથી થોડી વારે તે ઉથલો મારે છે, અને દુઃખાવો વધે છે. કલેજું પણ પોતાનું કામ બરાબર કરતું નથી અને પરિણામે ઝાડો ઝાંખા રંગનો થાય છે.

મંદાગ્નિના (ખોરાક પચાવવાની જઠરની અશક્તિ) કારણો વિસ્તારથી લખી શકાય તેમ નથી, કારણ કે તેનાં અનેક કારણો હોય છે. ઘણું ઉતાવળે ખાવું, એ સર્વથી સાધારણ કારણોમાંનું એક છે. ઝડપથી ખાવું, એનો અર્થ એ થાય છે, કે ખોરાક બરાબર ચવાતો નથી, અને તે મોટા મોટા કોળીઆ કરીને એકદમ ગળામાં ઉતારી દેવામાં આવ્યો હોય છે. હોજરી જ્યારે આ મોટા મોટા કોળીઆને પચાવવાની કોશીશ કરે છે ત્યારે હોજરીમાં ઘણા જથામાં ઘણો ખાટો રસ ઉત્પન્ન કરે છે અને તેનું પરિણામ એ આવે છે, કે આમ્લપિત્ત થાય છે, અને ખાટા ઓડકાર આવે છે. ઘણા માણસો ખોરાક પૂરેપૂરો રાંધતા નથી. આવો અર્ધો કાચો ખોરાક ખાવાથી હોજરીને પુષ્કળ અપચો થાય છે. વળી ગજા ઉપરાંત ખોરાક લેવો, એ પણ આ રોગનું એક બીજું સાધારણ કારણ છે. સારો ખોરાક પુષ્કળ ખાવાથી પણ અપચો થાય છે, તેમજ હલકો ખોરાક પણ પુષ્કળ ખાવાથી ગરીબ લોકોને પણ આ રોગ થાય છે. ખાંડ કે મીઠામાં આથેલો ખોરાક

અથવા તો આદુ મરી એવા મસાલાવાળા ગરમ પડે એવા ખોરાક, કે બીજા અયોગ્ય ખોરાક ખાવાથી હોજરીને નુકસાન થાય છે, અને તેને પોતાનું કામ બજાવવા માટે નાલાયક બનાવે છે.

જેઓને દારૂ વગેરે કેફી પીણાં પીવાની ટેવ પડી હોય છે, તેમને બધાને અપચાનો રોગ લાગુ પડે છે, તેમની ભૂખ મરી જાય છે, અને ખાસ કરીને તેઓ સવારનો નાસ્તો ખુશીથી લઈ શકતા નથી. હોજરીમાં દુઃખ થવાની તેઓ ફરિયાદ કર્યાં કરે છે, અને ખાધા પછી ઘણી વખત તેમને ઉલટી થાય છે. દારૂ વગેરેથી જેવું નુકસાન થાય છે, લગભગ એવુંજ નુકસાન તંબાકુના ઉપયોગથી થાય છે, અને તંબાકુનો ઉપયોગ એ મંદાગ્નિનું સાધારણ કારણમાંનું એક છે.

ઘણા માણસો જેવા કે અમલદારો વિદ્યાર્થીઓ, અને દુકાને પડી રહેનાર વેપારીઓ જેઓ શરીરને રોજ સ્નાયુની કસરત આપતા નથી, તેઓને આ રોગ ઘણું કરીને લાગુ પડી જાય છે. આપણને પેદા કરનાર પ્રભુએ કહ્યું છે, કે "તું તારા મોંનેા પરસેવો ઉતારીને રોટલો ખાશે" શરીરની તંદુરસ્તીનો આધાર ખોરાક અને કસરત ઉપર છે. જે માણસ ખોરાક ખાય છે, પણ કસરત પહોંચે એવું કામકાજ કરતો નથી તો તેને થોડે ઘણે અંશે ખરાબી કરનાર અપચો થયા વગર રહેશે નહિ.

ઉપર જણાવેલાં કારણો ઉપરાંત અપચાનાં બીજાં પણ કારણો છે. જેવાં કેઃ—અનિયમિત ભોજન, એટલે નક્કી કરેલા અમુક બે ટંકના ભોજન વચ્ચે ભોજન લેવાથી અથવા મોડી રાતે પુષ્કળ ખાવાથી વહેલો મોડો અપચાનો રોગ થયા વગર રહેતો નથી. કેવો ખોરાક શરીરને ફાયદો કરે અને કેવો ખોરાક નુકસાન કરે છે, તે માટે પ્રકરણ ૫ મું જુઓ.

સારવાર

આ રોગ દૂર કરવા પહેલ વહેલું તો રોગનું કારણજ દૂર કરવું. જરૂર યાદ રાખવું, કે જાહેર ખબરમાં જણાવેલી કોઇક દવાનો એકાદ ભાગ લેવાથી કદાચ થોડા વખત માટે દુઃખ ઓછું થાય; પણ એવા ઉપાયથી રોગ કદીપણ નાબુદ થતો નથી. આ કારણથી એવી દવાનો ઉપયોગ કરવોજ નહિ. ઉપર બતાવેલાં કારણોમાંથી કયા કારણથી અપચો થયો છે, તે પહેલાં શોધી કાઢવું. દરેક જાતના દારૂ વગેરે કેફી પીણાં, અને તંબાકુનો ઉપયોગ બંધ કરી દેવો. જઠરમાં રોગ હોય, તો તે જ્યારે તંદુરસ્ત હાલતમાં હોય ત્યારે બજાવી શકે, એટલું કામ કરી શકતું નથી, અને તેથી દર વખતે લેવાનો ખોરાક ઓછો કરી નાંખવો. સહેલાઇથી પચે તેવોજ ખોરાક ખાવો. સહેલાઇથી પચી જાય, એવા ખોરાક નીચે

પ્રમાણે છે:—બે વાર સારી પેઠે શેકેલી ઘઉંની રોટલી, ખૂબ ઉકાળેલી કાંજી, વરાળથી સારી પેઠે પકવેલો ભાત, થોડા બાફેલા, સ્હેજ ગરમ કરેલા કે ફાડેલા ઉકળતા પાણીમાં નાંખેલા અને બાફેલા ઈંડા, તેમજ પીચ નામનાં ફળ, જમરૂખ બાફેલાં કે બાફ્યા વગરનાં ફળ.

મિઠાઇવાળો ખોરાક બીલકુલ ખાવો નહિ, એ વધારે સારૂં છે. તળેલો ખોરાક ખાવો નહિ.

જો અ-પચો બહુજ થયો હોય તો જુલાબ લેવો. અને ૨૪ કલાક દરમિઆન કાંઇ ખાવું નહિ. ચોવીસ કલાક બીલકુલ નહિ ખાવાથી રોગથી નબળા પડેલા માણસ સિવાય બીજાને નુકસાન થશે નહિ. અપચા કે અજીર્ણના રોગ વખતે અપવાસ કરવો, જેથી હોજરીને સુધારવામાં ઘણી મદદ મળે છે, કેમકે તેમ કરવાથી ખોરાક પચાવનારા અવયવોને જોઇતો આરામ મળે છે.

આમ્લપિત્ત થાય, કે ખાટા ઓડકાર આવે, તો કાંજીવાળા ખોરાક (સ્ટાર્ચવાળો) બહુજ ઓછો ખાવો, અને તેના બદલામાં ચરબી અને તેલવાળો ખોરાક ખાવો. જો આમ્લપિત્ત અને ખાટા ઓડકાર દુ:ખી કર્યાં કરે, તો ઉપચાર નં. ૧૨માં બતાવ્યા પ્રમાણે ૧૦-૨૦ ગ્રેઇન દવા લેવી. (પ્રકરણ ૫૦ જુઓ). સવારમાં ઉઠીને ખૂબ ગરમ પાણી થોડું પીવું. તેમજ રાતે સૂતી વખતે પણ તેમ કરવાથી હોજરીના રોગ મટાડવાને સારી મદદ મળે છે. એ ઉપરાંત જ્યારે પેટમાં દુ:ખે ત્યારે દિવસમાં બે ત્રણ વાર દરેક વખતે ૨૦ મિનિટ સુધી પાણીનો શેક કરવાથી હોજરીનાં દરદ દૂર કરવામાં કીમતી મદદ મળે છે.

અપચા જેવા રોગમાં દરેક કોળીઓ ધીમેથી સારી પેઠે ચાવીને ખાધાથી જે ફાયદો થાય છે, તેને વિષે ભાર મુકીને બહુ કહેવાની જરૂર છે. ખોરાક પાચન કરનારા અવયવો પોતાનું કામ બરાબર બજાવી શકે, તે માટે રોજ રોજ સ્નાયુઓની કસરત કરવી એ જરૂરનું છે. વારંવાર નાહીને ચામડી સ્વચ્છ રાખવી.

અપચાસાથે જે કબજીઆતનો રોગ લાગુ પડે છે, તે વિષે હવે જે સૂચનાઓ કરવામાં આવે છે, તે પ્રમાણે ઉપચાર કરવો. ઉપર બતાવેલી અપચાની સારવારથી અપચાનો દરેક રોગ સારો થશે નહિ. કેટલીકવાર ખાસ જરૂરનું તો એ છે, કે દરદીને પોતાને માફક આવે એવો ખોરાક પસંદ કરવો, અને જો તે ખોરાક પુષ્ટિકારક હોય તો તે સિવાય બીજો કોઇ પણ ખોરાક ખાવો નહિ.

કબજીઆત

રોજ એક બે ઝાડા થવા જોઇએ. જો બે ત્રણ દિવસે એકાદ ઝાડો થાય તો કબજીઆત છે એમ જાણવું. જેમને ઝાડો થવા માટે રોજ જુલાબ લેવાની જરૂર

પડે, તો તેમને પણ કબજીઆતનો રોગ છે, એમ જાણવું.

કબજીઆતના બીજા ચિન્હો નીચે પ્રમાણે છે:—જીભપર ઘણો બગાડ, ગંધાતો શ્વાસ, વારંવાર માથાનો દુ:ખાવો, ખાસ કરીને માથાના પાછળના ભાગપર તથા મથાળાપર દુ:ખાવો, અને કેટલીકવાર પહેડામાં બેચેની, કબજીઆતના કારણો બેસી રહેવાની ટેવ, ચાહ, કોફી અને તંબાકુ તથા દારૂ વગેરે કેફી પીણાંનો ઉપયોગ કરવો તે છે. કેટલીકવાર પહેડાના અવયવો અનિયમીત સ્થિતિમાં હોવાથી કબજીઆત થાય છે. રોજ જુલાબ લેવાથી કબજીઆતનો રોગ ગંભીર રૂપ ધારણ કરે છે. ખાસ કરીને સ્ત્રીઓને કબજીઆત થવાનું બીજું કારણ એ છે, કે તેઓને ઝાડાની હાજત થવા છતાં તેઓ જાજરૂ જતી નથી. આમ કરવાથી વખત જતાં આંતરડાને નીચલે છેડે ઝાડાનો સખત જથો બાઝી જવાથી ઝાડાની હાજત થતી નથી, અને પરિણામે સખતમાં સખત કબજીઆત થાય છે.

સારવાર

કબજીઆતનો રોગ મટાડવાને ખાસ કરીને ખોટી આદતો પ્રથમ રોકવી. વિસ્તાર પામેલી જાહેરાતવાળી દવાનો ઉપયોગ કરવા કરતાં યોગ્ય ખોરાક લેવાથી, અને દરરોજ સ્નાયુને કસરત મળે એવું કામકાજ કરવાથી વધારે સારો ફાયદો થાય છે. ફરવા જવાની, બાગમાં કામ કરવાની કે એવી કોઇ બીજી સ્નાયુને મહેનત પહોંચે તેવી કસરત રોજ કરવી. કબજીઆત મટાડવાને બહુ કિંમતી કસરત એ છે, કે જમીનપર ચત્તા સૂઇ જવું, અને બરડાની નીચે કામળાની ઘડી વાળીને મૂકવી, અને પગ સીધા ઉંચા કરવા. રોજ સવારે ૨૦ થી ૩૦ વખત એ પ્રમાણે કરવું. પગ ઉંચા કરતાં પહેલાં અને પગ નીચે મૂકી દીધા પછી બને તેટલો ઉંડો શ્વાસ લેવો, અને પગ નીચે મૂકી દીધા પછી થોડો આરામ લેવો. પગ ઉંચા કરવામાં બહુ ઉતાવળ કરવી નહિ. ઘુંટણ આગળથી પગ બીલકુલ વળવા દેવા નહિ. પગ નીચા કરતી વખતે એકદમ નીચે નહિ નાંખતાં, તેને ધીમે ધીમે નીચા લાવવા. આ કસરતથી પેટના સ્નાયુઓને મજબુતી મળે છે, અને એ રીતે કબજીઆત મટાડવામાં મદદ મળે છે.

ગરમ કે ઠંડા પાણીનું એકાદ પવાલું ઊઠીને તરતજ ધીરેથી પીવાથી ફાયદો થાય છે. ઘણા માણસો જોઇતું પાણી રોજ પીતા નથી, અને તે કારણથીજ તેમને કબજીઆત થાય. તેથી જેમને કબજીઆત થઇ હોય, તેમણે પોતે ખોરાકની સાથે જે પાણી પીએ, તે ઉપરાંત પાંચ છ ગ્લાસ પાણી દરરોજ પીવું જોઇએ, થોડો ફળનો રસ પાણીને ઠેકાણે લેવાય તો સારૂં.

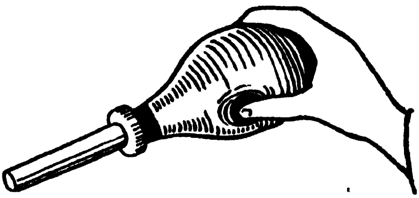
કબજીઆતના કેટલાક દરદીઓને ઝાડો સફેદ થાય છે. આ ઉપરથી એમ સાબિત થાય છે, કે કલેજું પોતાનું કામ બરાબર કરતું નથી. કલેજું બરાબર કામ કરે, તે માટે તેને મદદ આપવા દિવસમાં બે ચાર વાર ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ સુધી પાણીનો શેક કરવો, અને દરરોજ સવારે આઇપિકાક (Ipicac) છોડનાં મૂળ-માંથી બનાવેલી-) દવા એક ચતુર્થાંશ પા ગ્રેન લેવી.

કબજીઆત દૂર કરવા માટે ઝાડો થવાની દવાનો ઉપયોગ કરવાની ટેવ પાડવી નહિ, કેમકે જો ઝાડો થવાની ગોળીઓ લેવાનું શરૂ કરવામાં આવે, તો સાધારણ રીતે તે લેવાનું હંમેશાં જારી રાખવું પડે છે.

ઝાડો લાવનારી દવાનો ઉપયોગ કરવાથી નુકસાનકારક ટેવ પડી જાય છે. દવાને બદલે આંગેર-આગેર (દરિઆ કાંઠે એક જાતનું ઘાસ થાય છે) નો અર્ધાં અધોળથી એક અધોળ સુધી ઉપયોગ કરવો. આ ઘાસને થોડીવાર ચુલામાં શેકવું અને પછી ખાવું; પણ તેને બાફીને ખાવું નહિ.

એનિમા-ડુશ લેવાથી આંતરડાં જરૂર સાફ થઇ જાય છે, પણ આ ઉપાય રોજ વાપરવો એ સારૂ નથી. એક સારો ઇલાજ એ છે, કે એક કે બે દિવસ સુધી બે પાઇન્ટ ચાળીસ ઔંસ ગરમ પાણીનો ડુશ લઇને ઝાડો થવા દેવો, પછી ત્રીજે દિવશે પહેલાં કરતાં થોડા ઠંડા પાણીનો એનિમા લેવો. આવી રીતે એક બે અઠવાડિઆ પછી સાફ કરવાની હાજત કોઇપણ જાતનું પાણી ડુશ મારફતે દાખલ કર્યાં વગર ઘટે.

કબજીઆતના રોગની સારવાર કરવા માટે એક બહુ અસરકારક રીત એ છે, કે રબરની એક નાની ટોટી લેવી. (પાસેનું ચિત્ર જુઓ.) આંતરડાંને નીચલે છેડે આવી ટોટી એક બે વાર પાણીથી ભરીને ઉકાળેલા ચોકખા પાણીથી તે પાણી નીચેથી ગુદાવાટે



દાખલ કરવું. પાણી દાખલ કર્યાપછી થોડીવાર થોભી જવું, અને પછી કુદરતી હાજતે જંગલે જવું. ઠંડા પાણીનો થોડો જથો આંતરડામાં દાખલ કરવામાં આવે તો ઝાડાની હાજત જરૂર થાય છે. અને ઝાડો થાય છે. આ રીત એનીમાની ડુશલેવા કરતાં વધારે સહેલી, પણ તેટલીજ ઉપયોગી છે.

કબજીઆતની સારવાર કરવા માટે દરદીએ જાણવું જોઇએ, કે નિયમિત રીતે ઝાડે ફરવા જવું, એ ખાસ જરૂરનું છે. સહવારનો નાસ્તો લઇને જવું, એ સૌથી સારો વખત છે. ઝાડાની હાજત ન થઇ હોય, છતાં આ વખતેજ ઝાડે

ફરવા જવું, એ સારૂં છે, કારણ કે એમ કરવાથી આંતરડાંને એવી ટેવ પડી જાય છે, કે તે વખતેજ ઝાડો ઉતરે.

જો જુલાબ લેવાની જરૂર પડે તો Cas cara-sagrada કાસ્કારા સગ્રાડા નામની દવાના પંદર ટીપાં લેવાં, અથવા તો એ દવાની પાંચ ગ્રેઇન બે ગોળી લેવી એ વધારે સારૂં છે.

હરસ (મસા)

ગુદાના મુખ આગળ કે અંદરના ભાગમાં (આંતરડાંને છેડે) ઝીણી ઝીણી પોચી ગાંઠો થાય છે. તેને હરસ કે મસા કહે છે. આવી ગાંઠો થવાનું કારણ તે ભાગની નસો ઢીલી પડવી, એ છે. હરસનું એક કારણ કબજીઆત છે.

હરસ, મસા કે એવી જાતની બીજી ફોલ્લીઓ થવાનું કારણ હાજત પછી ખરબચડો કાગળ લૂછવામાં વાપરવો, એ પણ છે. આ કામ માટે નરમ-લીસો કાગળ વાપરવો.

એ રોગની સારવાર

હરસ મસાનો રોગ મટાડવામાં સૌથી અગત્યનો ભાગ એ છે, કે કબજીઆત દૂર કરવી. કબજીઆત માટે ઉપર બતાવેલા ઉપાય યોજવા. જેને હરસનો ગંભીર રોગ લાગુ પડયો હોય તેણે લાયક ડૉક્ટરની પાસે તપાસ કરાવવી, કેમકે આવી વખતે લાયક ડૉક્ટરની અક્કલની (બુદ્ધિબળની) ખાસ જરૂર છે.

જ્યારે રોગ ગંભીર રૂપનો ન હોય, ત્યારે નીચેની રીતો ઘણી અસરકારક નિવડે છેઃ—રોજ નિયમિત વખતે ઝાડે ફરવા જવું; સવારનો વખત નાસ્તા પછીજ વધારે સારો છે. કબજીઆતની સારવારમાં ઉપર બતાવેલી નાની નળીનો ઉપયોગ કરવો, અને એક બે વાર તે નળીથી આંતરડામાં સ્વચ્છ ઠંડુ પાણી દાખલ કરવું. પાણી દાખલ કર્યાં પછી થોડી મિનિટ સુધી થોભીને ઝાડે ફરવા જવું. ઝાડો થઇ ગયા પછી પણ ફરીથી એક વાર તે નળી વાટે ઠંડું પાણી આંતરડાંમાં દાખલ કરવું, અને તે પાણી તરતજ બહાર કાઢી નાંખવું. આમ કરવાથી આંતરડાંનો નીચલો છેડો તદ્દન સાફ થઇ જાય છે. અને આમ કરવું, એ આ રોગમાં સારવારનો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. ઝાડે ફરી રહ્યા પછી ભીના અને સ્વચ્છ કપડાથી ગુદાનો ભાગ સાફ કરવો. પાણી સુકાયા પછી નીચે પ્રમાણે બનાવેલો મલમ લગાડવોઃ—'લેડ એસેટેટ' બે ભાગ, 'ટેનિક એસિડ' એક ભાગ, અને 'બેલાડોનાનો મલમ' પંદર ભાગ ભેગાં મેળવી તેનો મલમ બનાવી દહાડામાં બે ત્રણવાર થોડું થોડું ચોપડવું. ગુદાના મુખ આગળ અને અંદરના ભાગમાં પણ ચોપડવું.

સંગ્રહણી અને મરડો

સંગ્રહણી

સંગ્રહણી એ પોતે રોગ નથી; એ ઘણા ખરા રોગોમાં ચિન્હ રૂપે છે. જો આડોશ પાડોશમાં કોગળીયું થાય તો તે રોગનાં પહેલાં ચિન્હ તરીકે સંગ્રહણી થાય, અને ૩૨ માં પ્રકરણમાં બતાવ્યા પ્રમાણે તેની સારવાર કરવી. જો સંગ્રહણી થોડા દિવસ સુધી કાયમ રહે, અને ઝાડો લાલ રંગનો થાય, અને તેમાં જળસ હોય, તો આ પ્રકરણમાં મરડાને માટે બતાવેલી સારવાર કરવી.

સાધારણ સંગ્રહણી ઘણા લોકોને અયોગ્ય ખોરાક ખાવાથી અથવા અયોગ્ય પીણાં પીવાથી થાય છે. પચે નહિ એવો, બરાબર રંધાએલો નહિ અથવા બગડી ગએલો ખોરાક ખાવાથી, અથવા કાચાં ફળ, અથવા કાચબા અથવા સુકી માછલી ખાવાથી આ રોગ થાય છે. માખીઓને લીધે પણ સંગ્રહણીનો રોગ પુષ્કળ લોકોને થાય છે. કોઇપણ ખોરાક વધારે ખાવાથી, ખરાબ પાણી પીવાથી, આંતરડાના કરમોને લીધે, અને પેઢું ઠંડુ થવાથી આ રોગ થાય છે.

સારવાર

વારંવાર ઝાડે ફરવા જવાથી એમ સાબિત થાય છે, કે આંતરડામાં કંઇ ખરાબ પદાર્થ ભરાએલો છે. અને તે બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન આંતરડું કરે છે. આ કારણોને લીધે જેટલી મદદ અપાય તેટલી આપો. જેમકે દરદીને જેટલું ગરમ પાણી પીવાય તેટલું પાવું, અને તેને ૧૦૫ ડીગ્રી ફેરનહાઇટ ગરમ પાણીનો દરેક વખતે ઝાડે ફર્યાં બાદ એનીમા આપવો, અને સાથે સાથે વીલાયતી મીઠું, અથવા થોડું દીવેલ પણ આપવું, પાણી ધીમે ધીમે પીવું. જો ચોકખું પાણી માફક ન આવે તો ચોખાનું પાતળું પાણી વીસ ઔંસે એક ચમચો મીઠું નાંખી તેને બદલે આપવું. પાણી આંતરડાંમાં થઇને પસાર થાય છે, અને સંગ્રહણીને વધારવાને જે કંઈ મદદ કરે છે, તેને બહાર કાઢી નાંખે છે. દર ત્રણ ચાર કલાકે પેટમાં દુ:ખતું મટાડવાને અને આ રોગને સુધારવાને પંદર મિનિટ સુધી પેટ અને પેઢાપર પાણીના શેક કરવો.

એનિમાનો ઉપયોગ કર્યાં પછી અને એક દિવસ સુધી પાણી પીધા પછી, સંગ્રહણીને દબાવી દેવાને નીચેના ઉપાયો લેવા. પાણી પીવાનું ઓછું કરવું, અને

ઝાડો થયા પછી કાંજીના ગરમ પાણીવાળો એનિમા-ડુશ આપવો. (પ્રકરણ ૨૬ મું જુઓ.) ઉપચાર નં ૭ નો ઉપયેાગ દર ચાર કલાકે કરવો. (પ્રકરણ ૫૦ મું જુઓ.)

સંગ્રહણીના દરેક જાતના રોગમાં દરદીએ ખાસ કરીને શાંતિ જાળવવી. પથારીમાં સૂઇ રહેવું, એ વધારે સારૂં છે. જેવી રીતે ઇજા પામેલો હાથ અથવા પગ ખસવાથી વધારે દુ:ખે છે, તેવી રીતે ચાલવાથી કે હાલચાલ કરવાથી સંગ્રહણીનો રોગ વધી જાય છે.

ચોવીસથી અડતાળીસ કલાક સુધી ચોખાનું પાણી કે ઈંડાંની સફેદીવાળું પાણી ખોરાક તરિકેજ આપવું. (ઉપચાર નં. ૨૭ પ્રકરણ ૫૦ મું જુઓ.)

સંગ્રહણીના ઝાડા બંધ ન થઇ જાય, ત્યાંસુધી કોઇ પણ જાતનો સખત ખોરાક ખાવો નહિ, અને ત્યારપછી કેટલાક દિવસ સુધી થોડો સખત (પ્રવાહિ ન હોય તેવો) ખોરાક ખાવો. સંગ્રહણી લગભગ મટી જાય, ત્યારે જો એકાદ કોળીઓ શાકભાજી કે માંસ ખાવામાં આવે તો રોગનો ઉથલો ફરીથી થાય એવો સંભવ છે.

સંગ્રહણીવાળા દરદીનો ખોરાક, પાણી, રકાબી, ચમચા વગેરે બધુંજ તદ્દન સ્વચ્છ રાખવું. તેણે વાપરેલાં વાસણો ઉકળતા પાણીથી ધોઇ નાંખવા. દરદીએ ખાવા માંડતાં પહેલાં પોતાના હાથ બરાબર ધોવા. જ્યાં સુધી સંગ્રહણીનો રોગ તદ્દન મટી જાય નહિ, ત્યાંસુધી બારથી પંદર ઈંચ પહોળો ફ્લૅનલનો કકડો પેઢાની આસપાસ વિંટાળેલો રાખવો. આમ કરવાથી પેઢાને ઠંડી લાગતી નથી.

મરડો

સંગ્રહણીની માફકજ આ રોગમાં આંતરડાં ઢીલા પડી જાય છે. પણ ઝાડો થતી વખતે આ રોગમાં નીચલાં આંતરડાંમાં બળતરા થાય છે, અને ચૂંક નાંખે છે. ઝાડો વારંવાર અને થોડો થોડો થાય છે, તેમજ તેમાં લોહી અને જળાસ પડે છે. કોઇકવાર ઓચીંતો આ રોગ આવે છે અને તેનીસાથે પુષ્કળ તાવ પણ આવે છે. એશિઆના બધા દેશોમાં મરડાના રોગની એક સાધારણ જાત સૂક્ષ્મ જંતુઓને લીધે થાય છે. આ જંતુ માઇક્રો ઓર્ગનીઝમ છે અને તે બહુજ બારિક હોય છે, અને તે ખોરાક તથા પાણી સાથે આંતરડામાં દાખલ થાય છે. જ્યારે આવા જંતુને લીધે મરડો થયો હોય છે, ત્યારે ઝાડો લોહી અને જળસવાળો થાય છે. પેઢામાં દુ:ખ થાય છે. જ્યારે ઝાડો થાય છે, ત્યારે આંતરડાંને નીચલે છેડે બળતરા થાય છે. દિવસમાં ૨૫ થી ૩૦ સુધી પણ ઝાડા થાય, દરદી અશક્ત થઇ જાય છે; તેમજ તેનું વજન પણ ઘટી જાય છે. ઘણીવાર રોગ લાંબા વખત સુધી સારો

થતો નથી. થોડા વખત સુધી સંગ્રહણી પણ થઈ જાય છે, આના પછી સંગ્રહણી અટકી જાય છે, અને કેટલાક દિવસ સુધી કબજીઆત થઇ જાય છે, અને ફરીથી સંગ્રહણીનો ઉથલો અગાઉ કરતાં વધુ સખત થાય છે.

મરડાના જંતુને લીધે આ રોગ થયો હોય, અને લાંબો વખત થાય તેમજ લંબાય તો ખોરાક ખાધા પછી થોડા વખતે તેવોને તેવોજ ઝાડા વાટે બહાર નીકળી જાય છે.

આવા રોગમાં કલેજાનો સોજો વારંવાર થાય છે. જો કલેજા ઉપર સોજો થયો હશે, તો જમણી તરફની છાતીની નીચે પાંસળીની પાસેજ દુઃખાવો માલમ પડશે. કોઈકવાર જમણા ખભાના હાડકાની અંદરના ભાગમાં પણ દુઃખાવો થાય છે.

આ રોગની સારવાર

મરડો કોઇપણ જાતનો હોય તો પણ તે ભયંકર છે, તેથી બને તેમ કોઇ હોશિયાર ડૉક્ટરની મદદ લેવી. જે જાતનો મરડો થયો હશે, તે પ્રમાણે સારવાર કરવામાં ફેર પડશે. હોશિયાર ડૉક્ટર હોય, તેજ મરડાની જુદી જુદી જાત પારખી શકે છે.

દરદીને પુરેપુરો આરામ મળવા માટે તેને પથારીમાં સૂવાડવો, એ ખાસ જરૂરનું છે. ઝાડા પિશાબની હાજતવખતે પણ તેને ઊઠવા નહિ દેતાં, ઝાડા માટેનું (બેડ-પૅન) બિછાના પર મૂકવાનું પાટ વાપરવું. મરડાવાળા દરેક દરદીને પથારીમાં આરામ લેવા દેવો, એ સારવારનો જરૂરી ભાગ છે. જાહેર ખબરમાં જણાવેલી કોઇપણ અજાણી દવા કદી વાપરવી નહિ. આ રોગ મટાડવા માટે દવાઓ બહુ ઓછી જાતની છે. સંગ્રહણીના રોગમાં વપરાતી સાધારણ દવાઓ વાપરવાથી મરડો વધી જાય છે. દારૂ વગેરે કેફી પીણાં પીવાથી પણ નુકસાન થાય છે. માટે તે કદી વાપરવાં નહિ.

જંતુથી થએલા મરડાના ઉપાય તરિકે પહેલાં તો બહુ પાતળા પ્રવાહી ખોરાકનો ઉપયોગ કરવો. અર્ધો અધોળ દિવેલ આપીને, કે એપ્સમ સૉલ્ટ અથવા ગ્લોબર્સ સૉલ્ટ આપીને આંતરડાં સાફ કરવા. દિવેલની અસર થયા પછી 'એમેટિન' નામની દવા આપવી. આ દવા જંતુથી થએલા મરડાનો ચોકસ ઉપાય છે. જો ડૉક્ટરની મદદ મળે તો આ 'એમેટીન નામની દવા (Hipo-dermic injection) સોયાથી ચામડી મારફતે દાખલ કરી આપવી. જો ડૉક્ટરની મદદ ન મળે તો Keratin નું પડ ચઢાવેલી 'એમેટીન' ગોળીઓ જેમકે બરો વેલકમ એન્ડ કૉ૦ બનાવે છે, તે આપવી. દસ દિવસ સુધી દર સાંજે

અધાં ગ્રેઇનની ગોળી લેવી. દવા લીધા પછી સાંજના કે રાતના કશું ખાવું નહિ. જો દરદી કશું પણ ખાય, તો તેને ઉલટી થઇ તે ખોરાક બહાર નીકળી જાય છે.

જો 'એમેટીન' ન મળી શકે, તો થોડા દિવસ સુધી રોજ બે વાર ૧૦ થી ૨૦ ગ્રેઇન 'ઇપેકાક' આપવું. 'ઇપેકાક' લીધા પહેલાં ત્રણ કલાક અને લીધા પછી ત્રણ કલાક સુધી દ દીએ કાંઈ પણ ખોરાક ખાવો કે કંઈ પીવું નહિ, પણ પથારીમાં નિરાંતે સૂઇ રહેવું. ઉલટી ન થાય, તેટલા માટે આ બધું કરવાની જરૂર છે. જ્યારે આ રોગ ઘણો વધી જાય, ત્યારે બળતરાથી કે ચૂંક નાંખવાથી થતું દુઃખ પેઢાપર શેક કરવાથી, અથવા તો શેક પાતળો પત્થર ગરમ કરીને, તેને સુકા કપડામાં વીંટાળી, પેઢાપર મૂકીને, તે દુઃખ દુર કર્યા શકાય. બીજી રીત એ છે, કે એક પાઇન્ટ, વીસ ઔંસ કાંજીનું પાતળુ પાણી લેવું, એને તેમાં ૪૦ થી ૫૦ ટીપાં અફીણના અર્કનાં નાંખવાં, અને પછી તે એનીમા દરદીને આપવો. (પ્રકરણ ૨૫ જુઓ) અને તેથી પણ દુઃખાવો બંધ થઇ જશે. ત્રીજી રીત એ છે, કે ઘણું ગરમ પાણી લેવું, અને એક પાઇન્ટ, વીસ ઔંસ પાણીએ એક ચમચો મીઠું નાંખવું, અને તે એનીમા દરદીને આપવો. તેથી આંતરડાંના છેડાનો ભાગ સાફ થઈ જશે, તેમજ દરદીને વારંવાર ઝાડે ફરવા જવાની હાજતને રોકશે.

લાંબા વખતના મરડાના રોગમાં 'એમેટીન' આપવું. 'ઇપેકાક' થોડા દિવસ સુધી રોજ આપવું. દરદીએ પથારીમાં સૂઇ રહેવું. રોજ થોડું થોડું દિવેલ આપવું, અને ખોરાકમાં ચોખાનું પાણી અને ઇંડાંના સત્વનું પાણીજ આપવું (પ્રકરણ ૫૦ જુઓ) જો 'એમેટીન' કે ઇપેકાકની કાંઈપણ અસર ન થાય, તો દવાવાળો એનીમા આપવો. પહેલાં બે પાઇન્ટ ગરમ પાણી લેવું, અને તેમાં સોડા બાઇકાર્બોનેટ ત્રણ ચમચા નાંખવું, અને તે એનીમા દરદીને આપવો. આ પાણી બહાર નીકળી જાય, ત્યાં સુધી રાહ જોવી; અને પછી અર્ધો પાઇન્ટ ગરમ પાણી લેવું, તેમાં બે ચમચા બોરીક એસિડ, અથવા અર્ધો ચમચો મીઠું નાખવું, અને તે એનીમા દરદીને આપવો આ પ્રમાણે રોજ ઉપચાર કરવો.

આ રોગની સારવારની બીજી ઘણી રીતો છે, અને તે ઘણી અસરકારક છે, પણ તે ડૉક્ટરની મદદથી આપી શકાય એમ છે.

બધી જાતના મરડામાં યોગ્ય ખોરાક દરદીને આપવો, એ ખાસ અગત્યની વાત ધ્યાનમાં રાખવાની છે, કારણ કે જ્યારે આંતરડાંના અંદરના ભાગમાં સોજો આવે, ત્યારે અને મરડામાં જેમ થાય છે તેમ તેમાં રોગ પેદા થાય, ત્યારે સાધારણ ખોરાક પણ આંતરડાંને દુઃખ કરે છે, અને મરડો વધી જાય છે. મરડાવાળા દરદીને રોજ સાધારણ રીતે લેવાતો ખોરાક આપવામાં આવે, તો તે સૂઝેલી આંખમાં રેતી મૂકવા બરોબર છે. ખોરાક જેમ બને તેમ ઓછો કરી નાંખવો.

જો જીભ પર છારી બાઝે, તો પાતળું ચોખાનું પાણી અથવા ઈંડાંના સત્વનું પાણી આપવું. કાચાં ઈંડાં એમને એમ બાફ્યા વગર પણ ખવાય. (પ્રકરણ ૪૭ જુઓ.) દહાડામાં ત્રણ વાર ખાવું, અને દર વખતે વધારે ખોરાક ખાવો તેના કરતાં દર બબ્બે કલાકે થોડો થોડો ખોરાક ખાવો, એ વધારે સારૂં છે. ખોરાક બહુ ગરમ તેમજ બહુ ઠંડો ખાવો નહિ. ખાટા ખોરાક તો બીલકુલ ખાવા નહિ. જો જીભ પર છારી બાઝી ન હોય, તો દૂધ ખવાય. ચોકખું અને તાજું દૂધ મંગાવવું, અને દરદીને તે દૂધ ઉકાળીને આપવું. જેમ જેમ રોગમાં સુધારો થાય, તેમ તેમ ખોરાકમાં ધીમે ધીમે વધારો કરવો. સખત ખોરાક ખાવામાં બહુ કાળજી રાખવી. શાકભાજી અને તરકારી ખાવી નહિ, અને ઘણી જાતનાં ફળ પણ વાપરવાં નહિ. કોઇપણ જાતનો સખત ખોરાક ગળતાં પહેલાં તેને સારી પેઠે ચાવવો. જો સહેજ પણ સખત ખોરાક, ચાવ્યા પહેલાં ગળામાં ઉતરે, તો રોગમાંથી સાજા થઇ ગએલા માણસને પણ ફરીથી તેનો ઉથલો થવાનો સંભવ છે. મોં વારંવાર ધોઇને સાફ રાખવું. (ઉપચાર નં. ૯ જુઓ. પ્રકરણ ૫૦).

સંગ્રહણી અને મરડાના રોગથી કેવી રીતે દૂર રહી શકાય તે વિષે

સંગ્રહણી અને મરડાને દૂર કરી શકાય છે; બીજા ઘણા રોગો કરતાં આ રોગો સહેલાઇથી અટકાવી શકાય છે. રોગનાં જંતુઓ હંમેશાં મોં વાટે શરીરમાં દાખલ થાય છે; તેથી રોગને તદ્દનજ અટકાવવા માટે ચોકખો ખોરાક અને ચોકખું પાણી વાપરવું, એ ખાસ જરૂરનું છે. તેમજ કોઇપણ ગંદી વસ્તુ મોમાં ઘાલવી નહિ.

જે લોકો નીચેના નિયમો પાળશે તેઓ સંગ્રહણી અને મરડાને અટકાવી શકશે:—

૧. સંગ્રહણી અને મરડાના રોગ ઘણે ભાગે અસ્વચ્છ પાણી વાપરવાથી થાય છે. આવા રોગવાળા માણસના ઝાડાની અંદર પુષ્કળ જંતુઓ હોય છે. ઘણા લોકો કુવા પાસે કે પાણીના ઝરા પાસે ઝાડે ફરવા બેસે છે. વરસાદનું પાણી આ ઝાડાને કુવામાં કે ઝરામાં ખેંચી જાય છે. કેટલીક વાર તો અણસમજુ અને બે દરકાર માણસો ઝાડાને ઝરામાં કે કુવાની પાસે જમીનપર નાંખે છે. જે માણસો કુવાનું કે ઝરાનું પાણી ઉકાળ્યા વગર પીએ છે, તેને મરડાનો કે સંગ્રહણીનો રોગ લાગુ પડવાનો ભય રહે છે. આ કારણને લઇને પીવાનું પાણી કે મોં તથા દાંત સાફ કરવાનું પાણી ઉકાળીને વાપરવું.

૨. જ્યાં સુધી હાથ ધોઇને સાફ ન કરો, ત્યાંસુધી પીવાના પાણીને કે ખોરાકને અડકતા નહિ.

૩. જો વાપરવાની રકાબીને પાણીવતી ધોઇને સાફ કરવામાં ન આવે, અથવા તો ખોરાક જમીન પર પડી જાય, તો તેને સંગ્રહણી અથવા મરડાનાં જંતુઓ વળગવાનો સંભવ છે. તેથી દરેક વખતે વાસણો અથવા રકાબી સાફ કરવાનું કપડું વાપરવામાં આવે, તો તે ઉકળતા પાણીથી ધોઇને વાપરવું. જો ખોરાક જમીનપર પડી જાય તો તે ઉકળતા પાણીથી સાફ કરવો, અથવા બગડેલો ભાગ કાઢી નાંખવો, નહિ તો તેને ફેંકી દેવો.

૪. દરેક જાતના ખોરાકનું માખી વગેરેથી રક્ષણ કરવું. માખી સંગ્રહણી અથવા મરડાવાળા રોગી માણસનો ઝાડો ખાય છે. અને તે ગંદી વસ્તુ તેને પગે પણ ચોંટે છે. આ માખીઓ ચોકખા ખોરાકપર બેસે છે, અને તેના પર રોગ ઉત્પન્ન કરે એવા કરોડો જંતુઓ બાઝે છે. માખીને કેવી રીતે દૂર રાખી શકાય તે વિષે પ્રકરણ ૪૮ જુઓ.

૫. બને ત્યાંસુધી બધી જાતનાં ખોરાક રાંધીને ખાવા. રાંધેલા ખોરાકને ઢાંકેલો રાખવો. જેથી તેનાપર માખી બેસે નહિ. બધીજ તરકારી રાંધીને ખાવી, પણ કાકડી-ચીભડાં જેવું શાક હોય, તો તેને પ્રથમ ઉકળતા પાણીમાં બોળવા, અને પછી તેની છાલ ઉતારવી. બજારમાંથી આણેલાં બધાંજ ફળની છાલ ઉતારીને તેને ખાવાં. જો ફળ અથવા શાકભાજી પર પહેલેથીજ ઉકળતું ગરમ પાણી નાંખવામાં આવે, તો ખાતરી થાય છે કે તે ફળ સાફ છે.

બજારમાંથી આણેલા તડબુચના કકડા અથવા ફળના કાપેલા કકડા ખાવાથી સંગ્રહણી અથવા મરડો થવાનો ઘણો સંભવ છે.

૬. જો કુટુંબના કોઈપણ માણસને સંગ્રહણી અથવા મરડો થયો હોય, તો તેનો ઝાડો ફેંકી દેતાં પહેલાં તેમાંનાં જંતુઓ દવા નાંખી મારી નાંખવાં. આ બાબતની રીત પ્રકરણ ૪૭ માં બતાવવામાં આવી છે. દરદીને વાપરવાનાં વાસણો અથવા કપડાં, જેવાંકે રકાબી, પ્યાલા, મોં ધોવાનું વાસણ, અથવા રૂમાલ કે ટુવાલ કુટુંબના કોઈપણ માણસે વાપરવા નહિ.

૭. આંગળીઓ મોંની બહાર રાખવી. ઘણી અસ્વચ્છ વસ્તુઓ આંગળીથી લેવામાં આવે છે, અને તેવીજ આંગળીઓ મોંમાં નાંખ ામાં આવે, તો સંગ્રહણીનાં જંતુઓને શરીરમાં દાખલ થતાં વાર લાગતી નથી. પૈસા, સિકકા કે એવી બીજી કોઈપણ વસ્તુ, સિવાય કે ખોરાક (ચોકખો) અને ચોકખું પાણી મોંમાં મૂકવા નહિ.

૮. આતરડાં ઢીલાં પડે, કે તરતજ ખોરાક ઓછો કરવો, શાંત પડી રહેવું અને પ્રવાહી ખોરાક ખાવાનું શરૂ કરવું. વહેલી સારવાર શરૂ કરવાથી રોગ ગંભીર થવા પામે તે પહેલાં તેને દાબી શકાય છે.

પ્રકરણ ૩૧ મું

ટાઇફોઇડ અથવા એન્ટેરીક તાવ

આંતરડાંનો ઝેરી અવધીઓ તાવ

ટાઇફોઇડ તાવ તેનાં જંતુઓને લીધે થાય છે. તાવ ઘણું કરીને ત્રણ અઠવાડિઆ સુધી કે વધારે વખત કાયમ રહે છે, પણ કેટલીક વાર તે સાતથી દસ દિવસ સુધીજ રહે છે. તેનાં શરૂઆતનાં ચિન્હો સુસ્તી, માથાનો દુ:ખાવો, બેચેનીનો અણગમો છે. આ તાવમાં આખા શરીરમાં દુ:ખાવો થાય છે, અથવા માત્ર પેઢામાં દુ:ખાવો થાય છે. ઘણીવાર એમ થાય છે કે, ટાઢવાઇને તાવ આવે છે. તાવની શરૂઆત થયા પછી ૧૦૧ ડીગ્રી ફેરનહાઇટ જેટલી ગરમી સવારે રહે છે, અને સાંજે ૧૦૩ ડીગ્રીથી ૧૦૪ ડીગ્રી ગરમી રહે છે. એક મિનિટમાં નાડીના ૮૦ થી ૯૦ ધબકારા થાય છે. ઘણી બાબતમાં એમ થાય છે કે એક બે દિવસ પછી તાવ ઓછો થાય છે, અને દરદી પોતે માંદો છે એમ તેને લાગે છે, તો પણ તે આઠ દસ દિવસ સુધી બહાર હરી ફરી શકે છે, અને પથારીમાં પડી રહેવાની તેને જરૂર લાગતી નથી.

તાવની શરૂઆત થયા થોડા દીવસ પછી સાધારણ રીતે ૧૦૩ ડીગ્રી ફેરનહાઇટ તાવ રહે છે. દરદીને માથાનો દુ:ખાવો થાય છે, જીભ ઉપર સફેદ છારી વળે છે, ખોરાક ખાવાની રૂચી થતી નથી, અને ખોરાક ખાય છે, તો ઉલટી થાય એમ લાગે છે. પેઢુ ઉપસી આવે છે અને દુ:ખ થાય છે; કબજીઆત થાય છે, અથવા સંગ્રહણી થાય છે. અને દરદી ઘણો વખત સુસ્ત પડી રહે છે.

બીજા અઠવાડિઆ દરમ્યાન તાવ ઘણું કરીને તેટલોજ વધારે જારી રહે છે, ચાંચડ કરડવાથી જેવા લાલ ડાઘા પડી જાય છે, તેવા ડાઘા પેઢાપર અને છાતીપર પડી જાય છે, અને હોઠ અને જીભ ઉપર ઘેરા તપખીરીઆ રંગના છોડાં વળે છે. આઠ દસ દરદીઓમાંથી એકાદ દરદીને આંતરડાંમાંથી કોઇકવાર લોહી વહે છે. અને તે પણ એટલું બધું ઓછું વહે છે, કે ઝાડાનો રંગ લાલ દેખાય છે; અને કોઇકવાર એટલું બધું લોહી વહે છે, કે મરણ નિપજે છે. દરદી કેટલીક વાર લવારી કરે છે. ઘણા દરદીઓને ઘણું ખરૂં કબજીઆત થાય છે.

ત્રીજા અઠવાડિઆમાં તાવ ઓછો થવા લાગે છે. અને શરૂઆત થયા પછી ઘણું કરીને એકવીસમે દિવસે તાવ જતો રહે છે. આંતરડાંનો એકાદ ભાગ સડી

જવાથી લોહી વહે છે અથવા તેમાં કાણું પડે છે. આ ધાસ્તી રેાગ થયા પછી ત્રીજા અઠવાડિઆમાં રહે છે. જો કોઇ વખત કોઇને તાવ લાંબેા વખત ચાલુ રહે, તેા કોઇ હેાશિયાર ડૉક્ટરને બેાલાવવેા, કારણ કે દરદીનું લેાહી તપાસવાથી તેને ચોકસ માલમ પડે છે, કે તાવ ટાઇફોઇડ છે કે નહિ. ટાઇફોઇડ તાવની સારી પેઠે માવજત-સારવાર કરવી જોઇએ, અને ઝાડા પિશાબનેા જંતુનાશક દવાએા નાખીને પછીજ નિકાલ કાઢવેા જોઇએ, એટલા માટે જેમ બને તેમ જલદી તાવની પરીક્ષા કરાવવી, એ ખાસ જરૂરનું છે.

રેાગની સારવાર

ટાઇફોઇડ તાવ ઉતારવા માટે દવાથી થેાડેા લાભ થાય છે. દવા કરતાં સારી સારવાર અને યેાગ્ય ખેારાકનેા ફાયદેા ઘણેા વધારે માલમ પડે છે. દરદીને સારાં હવા ઉજાસવાળા એારડામાં રાખવેા જોઇએ, અને તેણે શરૂઆતથી પથારીમાં શાંતિથી સૂઈ રહેવું જોઇએ.

તેને ખેારાકનેા મેાટેા ભાગ પ્રવાહી ખેારાક આપવેા. જો સારૂં તાજું દૂધ મળે, તેા તે ખેારાક સાથે આપવું, પણ તે આપતાં પહેલાં સારી પેઠે ઉકાળવું. શાક ભાજી ઉકાળીને ગાળીને કાઢેલેા રસેા (સેરવેા) soup, સખત બાફેલું કે નરમ બાફેલું ઈંડું, ચેાખાની કાંજી, ઘઉંના લેાટની કાંજી, રાબડી અને દૂધનેા બનાવેલેા ખાખરેા (ખૂબ ચાવીને ખાવેા), ઉકાળેલા બટાકા, સેકેલા ચેાખાની બનાવેલી કાંજી આ બધી વસ્તુએા ખેારાક તરીકે આપી શકાય. (આ ખેારાક તૈયાર કરવાની રીત પ્રકરણ ૪૭ માં જુએા.) દરદીને એકી વખતે વધારે ખાવા આપવું નહિ. જો સારવાર કરનાર બાઇ અથવા બીજું કોઇ દરદીની પાસે ન રહી શકે એમ હેાય તેા દરદીની પાસે ચેાકખા ઉકાળેલા પાણીનું વાસણ મુકી રાખવું, જેથી દરદી પેાતાની મેળે જેટલું પીવાય તેટલું પાણી પી શકે. ટાઇફોઇડ તાવના દરદીએ પુષ્કળ પાણી પીવું જોઇએ. એાછામાં એાછું છ પાઇન્ટથી આઠ પાઇન્ટ પાણી રેાજ પીવું. (એક પાઈન્ટ એટલે વીસ ઔંસ)

મેાં વારંવાર કોગળા કરીને સાફ રાખવું, અને દાંત અને જીભ ઉપર વારંવાર બ્રશ ઘસવું. (ઉપચાર નં. ૯ પ્રકરણ ૫૦ જુએા).

જો પેટમાં દુ:ખાવેા થાય તેા તે દુ:ખાવેા દૂર કરવા માટે ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ સુધી પેટ અને પેઢાપર પાણીનેા શેક કરવેા.

જો પાણી જેવા ઝાડા થાય તેા કાંજીના (સ્ટાર્ચ) ગરમ પાણીનેા એનીમા આપવેા. (પ્રકરણ ૨૬ જુએા.) તાવ ઉતારવા માટે ઠંડા પાણીવાળી વાદળી દરદીના શરીરે ફેરવવી. પંદર વીસ મિનિટ અથવા વધારે વખત સુધી પણ

ભીની વાદળી ચામડી પર ફેરવવી. ચામડીને પંખેા નાંખીને સુકવવી, પણ ટુવાલથી લછીને સુકવવા નહિ. આ ઉપાય ઘણેા ઉપયેાગી છે, કેમકે તેનાથી તાવ ઉતરી જાય છે, અંને દરદીને ચેન પડે છે, તેમજ તાજગી મળે છે, અને તેથી એને બધી વાતે સારૂં લાગે છે. ભીની વાદળીના ઉપયેાગથી દરદીને શરદી થવાની ધાસ્તી નથી. તાવ વધારે હેાય તેા ભીની વાદળી દિવસમાં કેટલીક વાર ફેરવવી. (પાના ૧૦૧ પર આપેલી સૂચના જુએા.)

જેટલું ઠંડુ મળે તેટલા ઠંડા પાણીમાં કપડું ભીંજવીને દરદીને કપાળે મૂકવાથી માથાનેા દુ:ખાવેા નરમ પડે છે. થેાડી થેાડી વારે કપડું ભીંજવતા રહેવું. જો ઝાડા વાટે લેાહી પડે, તેા સ્વચ્છ કપડામાં બરફના કકડા વીંટાળી પેઢાપર મૂકવું; તેની ઠંડકથી આંતરડાંમાંથી વહેતું લેાહી બંધ થશે. તાવની ગરમી એાછી થાય, અને દરદીને જમવાની રૂચી થાય, તેા પણ શાકભાજી કે રેસાવાળા માંસનેા ખેારાક આપવેા નહિ.

ટાઇફેાઇડ તાવના દરદીની સંભાળ લેવામાં ખાસ ધ્યાન એ રાખવાનું છે, કે તે તાવ બીજાએાને લાગુ પડે નહિ. દરદીના ઝાડા, પિશાબ અને થુંકમાં આ રેાગનાં જંતુએા હેાય છે. તેથી આ બધામાં જંતુનાશક દવાએા નાખવી અને તે પછીજ ફેંકી દેવા. "મર્ક્યુરી બાઇક્લેારાઇડ" મળે તેા ઝાડા પિશાબના દરેક ૪૦ ઔંસમાં દસ પંદર ગ્રેઇન જેટલી તે દવા નાંખવી. અને તેને ફેંકી દેતાં પહેલાં દવા નાંખી કલાકેક રહેવા દેવાં. (ઝાડા પિશાબમાં દવા નાંખી તેમાંના જંતુએા મારી નાંખવા તે બાબતની રીત પ્રકરણ ૪૭ માં આપી છે). થુંકને કાગળ ઉપર થુંકી કાગળ બાળી નાંખવેા.

દરદીના ઉપયેાગનાં વાસણેા જેવાં કે રકાબી, પ્યાલા, ચમચા, કુટુંબનાં માણસેાના ઉપયેાગનાં વાસણેા સાથે ભેગા થવા દેવા નહિ. દરદીનાં વાસણેા તેના એારડામાંજ રાખી મૂકવાં, અને વપરાશ પછી ઉકળતા પાણીમાં ધેાઇ નાંખવાં. દરદીનેા વધેલેા ખેારાક બીજા કેાઇએ ખાવેા નહિ. દરદીની સારવારમાં હેાય, તેમણે રસેાડામાં જવું નહિ.

દરદીના વપરાશના ટુવાલ અને રૂમાલેા ઉકળતા પાણીમાં ધેાવાં.

સારવાર કરનારે પેાતાની તંદુરસ્તીની સંભાળ રાખવી. "મર્ક્યુરી બાઈક્લેારાઇડ" બે પાઇન્ટ પાણીમાં પંદર ગ્રેઇન જેટલું નાંખીને તે પાણી દરદીના એારડામાં રાખી મૂકવું. અને દરદીને ખેારાક આપ્યાપછી, કે તેને પાણીથી સાફ કર્યાં પછી દરેક વખતે સારવાર કરનારે આ પાણીથી પેાતાના હાથ ધેાવા.

દરદીને બરાબર સારૂં થયા પછી તેની પથારી નીચેની સાદડી બાળી નાંખ-

વી, અને તેનાં કપડાં, ચાદર બીછાનું વગેરે ઉકળતા પાણીમાં બરાબર ધોઈ નાંખવા. દરદીનો ઓરડો ચૂનાથી ધોળાવવો, અને એ પાઇન્ટ પાણીમાં પંદર ગ્રેઇન "મર્ક્યુરિ બાઇ ક્લોરાઇડ" નાંખી જમીન ધોઇને સાફ કરવી. ઓરડો સાફ કરવાની બીજી સૂચના માટે પ્રકરણ ૪૭ મું જુઓ.) તાવ ચાલુ હોય, ત્યારે અને દરદીને સારૂં થઇ ગયા પછી બે અઠવાડિઆં સુધી દસ ગ્રેઇન "ઉરોટ્રોપિન" નામની દવા પિશાબમાંનાં જંતુ નાશ કરવા માટે રોજ આપવી.

ટાઇફોઇડ તાવ અટકાવવાનો ઉપાય

જે માણસો ખાવા પીવામાં બહુ કાળજી રાખે છે, તેમને આ તાવ આવતો અટકાવી શકાય છે. જંતુઓ હંમેશા મોં વાટેજ અને ઘણું કરી ખોરાક કે પાણી સાથે દાખલ થાય છે. ઘણી વાર ઝાડા પિશાબને એવી રીતે નાંખી દેવામાં આવે છે કે છેવટે તે કુવા, ઝરા, કે તળાવમાં દાખલ થાય છે. આ કારણથી પીવા માટે, મોં હાથ ધોવા માટે, અને રાંધ્યા વગર ખવાતા ખોરાકને ધોવાને ઉપયોગમાં લેવાતું પાણી ઉકાળેલું જોઇએ. દૂધમાં પણ આ તાવનાં જંતુઓ ઘણીવાર હોય છે. માટે દૂધ ઉકાળીને અને ગાળીનેજ વાપરવું. કાલુ, પ્રોન, અને કોલમી નામની માછલી ખાવાથી આ તાવ ઘણીવાર લાગુ પડે છે. આ વસ્તુઓ માણસને ખાવા લાયક નથી, છતાં પણ જો ખાવી પડે, તો બરાબર ઉકાળીને ખાવી.

મનુષ્યના નરકનું ખાતર નાંખેલા ખેતરોમાં ઘણી વસ્તુઓ (વનસ્પતિ, શાકભાજી) ઉગાડવામાં આવે છે. આમ થવાથી આ રોગનાં જંતુઓ વનસ્પતિનાં પાંદડા અને મૂળીઆંને ચોંટી જાય છે. તેથી શાકભાજીને સારી પેઠે બાફીનેજ ખાવાં. ફળ વણનાર ઘણા માણસોના હાથ ગંદા હોય છે, અને તેઓ ગંદા હાથે ફળ વણે છે. એકઠાં કરેલાં ફળ ઘણીવાર ગંદી જગાએ રાખવામાં આવે છે. માટે દરેક ફળને પણ ઉકળતા પાણીથી ધોઇનેજ છાલ ઉતારીને ખાવું.

માખીથી પણ ટાઇફોઈડ તાવ ફેલાય છે

• આ રોગ ફેલાવવામાં માખી એટલો બધો ભાગ ભજવે છે, કે સાધારણ માખીને 'ટાઇફોઇડ માખી' ના નામથી ઓળખવામાં આવે છે. બારી બારણાં ઉપર જાળી નાંખવી અને એમ કરી માખીને રસોડામાં આવતી અટકાવવી. માખી પેસી શકે નહિ એવા કબાટમાં ખોરાક રાખવો. ખોરાક પીરસવામાં આવે, ત્યારે પણ ઢાંકેલો રાખવો, કે માખી બેસી શકે નહિ. (પાનું ૨૯-ચિત્ર જુઓ) આ તાવના દરદીએ વાપરેલાં વાસણ-કુસણ અને કપડાં વગેરે કેટલીક વખત ઉકળતા પાણીમાં રાખ્યા વગર બીજા કોઇએ ઉપયોગમાં કદી લેવાં નહિ. આ તાવવાળા દરદીના ઓરડામાંની ખાવાની કોઇપણ વસ્તુ ખાવી નહિ. ટાઈ-

ફ્રાઇડ તાવનાં, કોગળીઆનાં, મરડાનાં અને સંગ્રહણીનાં જંતુઓ તળાવમાં હોય છે. તળાવના પાણીમાં કદી નહાવું નહિ, રખેને એમાં નહાતી વખતે થોડું પણ પાણી મોઢામાં દાખલ થાય અને કોઈ ગંભીર રોગ લાગુ પડી જાય.



ટાઈફોઈડ તાવ, કોલેરા વગેરે આ રીતે ફેલાય છે

હાલમાં થોડા વખત પરજ આ તાવને અટકાવવાની નવી રીત શોધી કાઢવામાં આવી છે. શિતળાનો રોગ અટકાવવા રસી મૂકવાની જે રીતનો ઉપયોગ થાય છે, તેના જેવીજ આ નવી રીત પણ છે. આ તાવ અટકાવવાની રસી 'હાઇપોડરમિક', પોકળ સોયાની નળીવતી શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવે છે. અને જેને આ રસી મૂકવામાં આવી હોય, તેને બે ત્રણ વરસ સુધી તાવ લાગુ પડતો નથી. જે જગાએ ટાઇફોઇડ તાવ ચાલતો હોય, અથવા જેઓ ઘણી મુસાફરી કરતા હોય, અને તેથી પોતાના ખોરાક અને પાણીની જોઈતી સંભાળ રાખી શકતા ન હોય, તેઓએ અલબત આ રીત (રસી મૂકાવવાનો) નો જરૂર ઉપયોગ કરવો.

રોગની સામા થવાની શરીરની કુદરતી શકિત, એ પણ આ તાવને લાગુ પડતો અટકાવવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. દારૂ, તંબાકુ, પાનસોપારી, અફીણ અથવા કોઈપણ પ્રકારે મીતાહારી પણું ન જાળવવાથી અને તેવું કાંઇપણ

પયેાગમાં લેવાથી શરીર નબળું પડે છે, અને ટાઇફોઇડના જંતુઓને શરીરમાં ખલ થઇને રહેવા માટે રસ્તેા તૈયાર કરી આપે છે. જે માણુસની અન્નનળી ારી સ્થિતિમાં હેાય છે, તેનાં કરતાં જે માણુસને અપચેા કે ઝાડા થતા હેાય, ની અન્નનળી એવી સ્થિતિમાં હેાય છે કે તે મારફતે ટાઇફોઇડ તાવનાં જંતુઓ રીરમાં વધારે સહેલાઇથી દાખલ થઇ શકે છે.

પ્રકરણ ૩૨ મું

કોગળીઉં અથવા કોલેરા

પૃથ્વી પરના લગભગ બધા દેશોમાં નાશકારક રોગ કોગળીઉં અથવા કોલેરા ફરીવળ્યો છે. અને સાધારણ રીતે આ તાવમાં સપડાએલા દસ દરદીઓ-માંથી પાંચ મરણ પામે છે. એશિઆખંડના ઘણા ખરા મોટાં શહેરોમાં આ રોગ હમેશાં ચાલુ હોય છે, તેથી એ રોગ કેવી રીતે ફેલાય છે, તે બધા લોકોએ જાણવું જોઇએ. માટે કે એ રોગ કેવી રીતે દૂર કરી શકાય, તેની સમજ પડે. આ રોગ ખાસ નાશકારક નથી, તેથી તેના અસરકારક ઉપાય બધા લોકોએ જાણવા જોઇએ.

આ રોગનું કારણ કોગળીઆનાં જંતું છે. ખોરાક અથવા પાણીમાંનાં આ જંતુઓ મોં વાટે શરીરમાં દાખલ થાય છે; અથવા તો આંગળાં મારફતે કે બીજી કોઇ વસ્તુ મોંમાં મૂકવાથી મોંમાં આ જંતુઓ દાખલ થાય છે. શરીરમાં જંતુઓ દાખલ થયા પછી એક બે દિવસમાં આ રોગ લાગુ પડે છે, અને વધારે માં વધારે પાંચેક દિવસમાં તે જંતુઓ રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. ઘણા કોલેરાનાં જંતુઓ જેમાં હોય, એવો ખોરાક અથવા પાણી પીવાથી થોડા કલાકની અંદર આ રોગ લાગુ પડી જાય, એવો સંભવ છે.

રોગના ચિન્હો

કોગળીઆ રોગના સાધારણ ચિન્હો નીચે પ્રમાણે છેઃ— કોલેરાના જંતુ-વાળો કોઇ ખોરાક કે પાણી પીવામાં આવે, ત્યારપછી બારથી અઢાર કલાકની અંદર પેઢામાં દુઃખાવો થાય છે, બહુ થોડા વખતમાં ઝાડા છૂટવા માંડે છે. તે એવી રીતે કે ઘડીએ ઘડીએ સફેદ ચોખાના પાણી જેવા ઝાડા થયાં કરે છે.

કેટલીક વાર કોલેરા નીચે પ્રમાણે લાગુ પડે છે. ટાઢ વાય છે, તરસ લાગે છે, જીભપર છારી વળે છે; પેઢામાં સહેજ દુઃખાવો થાય છે, અને દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર પુષ્કળ પાણી જેવા ઝાડા થાય છે. દરદી ઘણો નબળો પડી જાય છે. બીજે દિવસે ઝાડા એકદમ વધી જાય છે, અને ઝાડા ચોખાના પાણી જેવા સફેદ પ્રવાહી પદાર્થના બનેલા હોય છે, ઝાડો એકદમ છૂટી જાય છે. ઉલટી કરતાં જોર કરવું પડે છે અને તે એકદમ થાય છે. પહેલાં તો ઉલટીમાં ખાધેલો ખોરાક બહાર નીકળી આવે છે. પણ પછી ઉલટી ઝાડાના જેવીજ થાય છે. તરસ સખત લાગે છે, અને પગમાં, હાથમાં પીઠપર અને શરીરના બીજા ભાગોમાં સખત દુઃખાવો થાય છે.

જેમ રોગ ઘણો વધતો જાય છે, તેમ દરદીનો દેખાવ ભયાનક થતો જાય છે. આંખ ખાડામાં ઉંડી ઉતરે છે, અને તેની આસપાસ કાળો ગોળાકાર થાય છે; નાક દબાઇ જાય છે, અને તીણું થઈ જાય છે; ગાલ બેસી જાય છે, તેમાં ખાડા પડે છે; હોઠ ભૂરા પડી જાય છે, અને શરીરની ચામડી ચીકણા પરસેવાથી ઠંડી અને બિનાશવાળી થઇ જાય છે. કપડાં ધોનારની દુકાને આખો દિવસ કામ કરતાં ધોબીના હાથની ચામડી સાબુના પાણીમાં પડી રહેવાથી જેવી થાય છે, તેવીજ ચામડી આ દરદીના શરીરની થઈ જાય છે. અવાજ ધીમો પડી જાય છે, શ્વાસ ઠંડો થાય છે, અને પિશાબ બહુજ થોડો થાય છે.

ઉપર બતાવેલી રીત પ્રમાણે કોલેરા હંમેશા લાગુ પડતો નથી. કેટલીકવાર દરદીને થોડા દિવસ સુધી ઝાડા થાય છે અને પછી તે ફેરવાઇને કોલેરાનું રૂપ લે છે.

કોલેરાના કેટલાક દરદીઓને પથારીમાં સુઈ રહેવું પડતું નથી. તેને ઝાડા થાય છે, નબળાઇ આવે છે, અને બહુ થોડો પિશાબ થાય છે. આવા કોલેરાના દરદીઓ પુષ્કળ રોગ ફેલાવે છે, કારણ કે તેઓ બધે હરે ફરે છે, અને બધા લોકો સાથે મળે છે.

પુષ્કળ ફેલાયલા કોલેરાના રોગમાં, રોગ એટલો બધો સખત થઈ જાય છે, કે દરદીઓ હાથ અને પગના સખત દુ:ખાવાની ફરીયાદ કરે છે, અને થોડા કલાક પછી કંઇપણ ઝાડાનો રોગ લાગુ પડ્યા વગર મરણ પામે છે.

રોગનાં ભારેમાં ભારે ચિન્હો દબાયા પછી પણ જો દરદીની ગુર્દા પિશાબ બરાબર રીતે બહાર ન કાઢી શકે તો તેના મરણની ધાસ્તી રહે છે.

રોગનું નિદાન

પુષ્કળ ફેલાયલા કોલેરાના રોગ દરમિઆન કોઇને પણ ઝાડા થાય તો તેને કોલેરાની શરૂઆત થવાનો સંભવ છે એમ સમજી તેનો ઉપચાર કોલેરાના ઉપચાર માફકજ કરવો. ચોખાના સફેદ પાણી જેવા ઝાડા, શરીરનું એકદમ નબળું પડી જવું, ઠંડી પડી ગએલી તથા જરા ચીકાસવાળી ચામડી, ઉંડા બેસી ગએલા ચહેરાના ભાગો, કરચલી પડી ગએલાં હાથ પગનાં આંગળાં ને અંગુઠા, તાણ આવવી, થોડો પિશાબ થવો, એ બધાંજ કોલેરાનાં દેખીતાં ચિન્હો છે.

બાળકોને લાગુ પડતો કોલેરા. (કોગળીઉં)

બાળકોની બાબતમાં આ રોગ પર ઘણીવાર પૂરતું ધ્યાન આપવામાં આવતું નથી; કારણ કે પુખ્ત વયના માણસને આ રોગ લાગુ પડે છે, અને જે ચિન્હો જણાઇ આવે છે, તે ચિન્હો બાળકમાં જણાતાં નથી. કોલેરાના રોગવાળા

બાળકમાં મરડાનાં અથવા સંગ્રહણીનાં ચિન્હો માલમ પડે છે. (પ્રકરણ ૨૬ જુઓ.) ઘણુંક કોલેરાવાળા બાળકોને થોડા ઝાડા સાથે આંકડી પણ આવે છે. જ્યારે મહોલ્લામાં કે ન્યાતજાતમાં કોલેરા ચાલતો હોય, અને જો તેવામાં બાળક માંદું પડે, તેને ઝાડા થાય, પેટમાં ચૂંક નાંખે, અથવા તેને આંકડી આવે, તો જેવી રીતે કોલેરાના રોગની સારવાર કરવામાં આવે છે, તેવીજ રીતે તેની સારવાર કરવી. (તેવાજ ઉપાયો લેવા.)

સારવાર

સારવાર અથવા ઉપાયો જેમ બને તેમ જલદીથી શરૂ કરવા. રોગનું નિદાન થાય, કે તરતજ પાસેમાં પાસે રહતા હેલ્થ ઓફિસર (આરોગ્ય સંબંધી દેખરેખ રાખનાર અમલદાર) ને ખબર કરવી, અને દરદીની સંભાળ લેવા માટે જેમ બને તેમ હોશિયાર ડૉકટરને બોલાવવો. ઝાડા શરૂ થાય, અથવા શરીરમાં તાણ શરૂ થાય, કે તરતજ દરદીને પથારીમાં સૂવાડી દેવો. પિશાબને માટે તથા ઝાડાને માટે વાસણ દરદી કને રાખવું, એટલે દરદીને પથારીમાંથી ઊઠવાની જરૂર પડે નહિ. પાણી ઉકાળવું, તેમાં લીંબુ કે મોસંબીનો રસ નાંખવો, અને એ પાણી ઠંડુ પડે એટલે પીવા માટે પુષ્કળ આપવું. ભાતના પાણી અથવા ઈંડાના સત્વના પાણી સિવાય કોઇપણ ખોરાક આપવો નહિ. (પ્રકરણ. ૨૭ જુઓ.) જો ઉલટી થાય તો ખોરાક આપવો થોડીવાર સુધી બંધ કરવો, અને પાણી પુષ્કળ આપવું. પેઢાપર શેક કરવાથી ફાયદો થશે. (પ્રકરણ ૨૦ જુઓ).

થોડા વખતપર કોલેરાનો રોગ અટકાવવા માટેનો ઘણો અસરકારક ઇલાજ શોધી કાઢવામાં આવ્યો છે. તે નવો ઉપાય નસમાં મીઠાના પાણીનું ઈંજેક્શન આપવાનો છે. એક પાઈન્ટ ચોકખા ઉકાળેલા પાણીમાં એકસોવીસ ગ્રેઇન ચોકખું મીઠું નાંખવું. પછી તેને ઉકાળવું, પછી તેને ઠંડું પાડવું, અને હાથ અથવા પગની નસ મારફતે ઈંજેક્શન આપવું. કોલેરાના રોગને માટે આ સૌથી સારામાં સારો જાણીતો ઉપાય છે. આ ઈંજેક્શન કેટલીકવાર આપવાની જરૂર પડે છે. આ ઉપાય કોઇ હોશિયાર ડૉકટર કે નર્સજ કરી શકે.

જો હોશિયાર અને અનુભવી ડૉકટર કે નર્સ ન મળે, તો નીચે પ્રમાણે ઉપાય યોજવા:—

દરદીને ગરમાટો આપવો. શીશીમાં ગરમ પાણી ભરી તેની આસપાસ કપડું લપેટી દરદીના શરીરની આસપાસ મૂકવાની જરૂર પડે ચાર. પાઇન્ટ મીઠાના ૧૦૫ ફે. હા. ગરમ પાણીનો એનીમા આપવો; તે પાણીમાં આઠેક ચમચા મીઠું નાંખવું. ૧૦૫ ડીગ્રી ફે. હા. જેટલા ગરમ પાણીમાં ટેનિક એસિડ ઉમેરીને તેનો

એનીમા દિવસમાં ત્રણ વાર આપવો. આ એનીમાને માટે એક પાઈન્ટ પાણીમાં ૧૫ ગ્રેઈન ટેનિક એસિડ ઉમેરવું. ઝાડાને રોકવામાં આ સારવાર મદદ રૂપ થઇ પડે છે.

એક નવી રીત હાલ વધારે વપરાશમાં છે, તે એ છે, કે મીઠાના ગરમ પાણીના એનીમા ઉપરાંત પોટેશીઅમ પર મેગનેટ વાપરવાથી બહુ ફાયદો થાય છે. પાણીને બદલે દરદીને એક પાઇન્ટ પાણીમાં પાંચ છ ગ્રેઇન પોટેશીઅમ પર મેગનેટ મેળવીને તે પાણી આગ્રહપૂર્વક પીવા આપવું. એકી વખતે આ પાણી બે ત્રણ ઔંસ (અધોળ) પાવું. આ ઉપરાંત અર્ધા અર્ધા કલાકે બે ગ્રેઇન પોટેશીઅમ પર મેંગનેટ જેમાં હોય, એવી ગોળી ગળાવવી. 'કેઓલીન' માટી અને 'વેસેલીન' સાથે પોટેશીઅમ પર મેંગનેટ મેળવવાથી ગોળી વળે છે. આ ગોળી-પર Keratin કેરેટીન ચઢાવવું. પહેલે દિવસે દર અર્ધા અર્ધા કલાકે એક ગોળી આપવી; ત્યારપછી દર ચાર કલાકે એકેક આપવી.

ઝાડા ઓછા થવા લાગે કે તરતજ દરદીને થોડી થોડી ચોખાની કાંજી આપવી.

કોલેરાનાં ચિન્હો દૂર થઇ ગયા હોય, અને દરદીને ઠીક લાગતું હોય, તો પણ મીઠાના ગરમ પાણીનો એનીમા ચાલુ રાખવો. ઝાડા બંધ થઈ ગયા પછી ટેનિક એસિડના પાણીનો એનીમા આપવો નહિ. દરદીને લીંબુના રસવાળું પાણી બને તેટલું પીવા આગ્રહ કરવો.

દરદીને બરાબર પિશાબ થવા લાગે નહિ, ત્યાં સુધી રોગની ધાસ્તી જતી રહેલી સમજવી નહિ. તેથી જ્યાં સુધી ગુર્દા પિશાબ બરાબર બહાર ન કાઢી શકે ત્યાં સુધી મીઠાના ગરમ પાણીનો એનીમા આપ્યા કરવો. પીઠના નીચલા ભાગ પર પાણીનો શેક કરવો અને તે ભાગ Massage ની ક્રિયા પ્રમાણે મસળતા રહેવું.

મરડા કે ઝાડાની સાધારણ અજાણી (પેટંટ) દવાનો કદીપણ ઉપયોગ કરવો નહિ. *વ્હીસ્કી કે બીજો કોઇપણ જાતનો દારૂ પીવા આપવો નહિ.

કોલેરાના દરદીની સારવાર કરનારે ધ્યાનમાં રાખવાની સલાહ.

બની શકે તો દરદીને વસ્તીથી દૂર હોય, એવા દવાખાને લઇ જવો. જો એમ ન બને, તો દરદીને એક જુદા ઓરડામાં સુવાડવો, અને તે ઓરડામાં એક પથારી, એક ટેબલ, અને એક ખુરસી સિવાય કાંઇપણ રાખવું નહિ. બારીઓ ખુલ્લી રાખવી. અને બને તો બારીઓ પર અને બારણા પર મચ્છરદાનીની જાળી નાંખવી, તેથી માખી અંદર આવશે નહિ.

કોલેરાના એક દરદીનો ઝાડો જંતુનાશક દવા નાંખ્યા વગર ફેંકી દેવામાં આવે, તો તે પરથી આખા ગામ કે શહેરમાં કોલેરા ફેલાઇ જાય છે. એક હજાર ભાગ પાણીમાં એક ભાગ મકર્યુરી બાઇ કલોરાઇડ (એક પાઈન્ટ પાણીમાં સાડા સાત ગ્રેઇન આ દવા નાંખવી.) નાંખીને દરદીનો ઝાડો એક વાસણમાં એકઠો કરી તેમાં આ દવા મેળવવી. આ દવા એમાં નાંખ્યા પછી તે ઝાડો નાંખી દેતાં પહેલાં એક કલાક સુધી રહેવા દેવો. તળાવમાં કે ઝરામાં કે કુવાપાસે ઝાડો કદી ફેંકવો નહિ.

મકર્યુરિ બાઇ કલોરાઇડ ન મળે, તો કુવા કે ઝરાથી સો એક ફૂટ દૂર એક ખાડો ખોદી તેમાં ઝાડો નાંખવો, અને તેનાપર ચુનો કે રાખ નાંખી તે ઢાંકી દેવું. ચોમાસા સિવાય બીજી ઋતુમાં આ રીતનો ઉપયોગ કરવો.

ચોમાસામાં આ દવા ન મળે, તો ઝાડાને ટીનના વાસણમાં નાંખી ઉકાળ્યા વગર ફેંકી દેવો નહિ.

કોલેરાના દરદીનો ઝાડો એટલો બધો ઝેરી હોય છે (કારણ તેમાં કોલેરાના જંતું હોય છે) કે તેનું એક રાઇ જેટલું ટીપું પણ જો કોઈ માણસના ખોરાક, કે તેના પીવાના પાણીસાથે મળી જાય, તો સાજા માણસને તે ખોરાક કે પાણીનો ઉપયોગ કરવાથી કોલેરાનો રોગ લાગુ પડી જાય.

કોલેરાના દરદીએ વાપરેલા કોઇપણ વાસણને દરદીના ઓરડામાંથી બહાર લઇ જતાં પહેલાં ઉકળતા પાણી વતી ધોયા વગર લઇ જવાં નહિ. દરદીના હાથ અને મોં પર પણ આ રોગનાં જંતુઓ હોય છે, તેથી તેની અડકેલી કોઇપણ વસ્તુને બીજાઓએ અડકવું નહિ. એક હજાર ભાગ પાણીમાં એક ભાગ મકર્યુરિ બાઇ કલોરાઇડ મેળવેલા પાણીથી દરદીની સંભાળ લેનારે પોતાના હાથ વારંવાર ધોવા. સારવાર કરનારે પોતાનાં આંગળાં પોતાનાં મોમાં કદીપણ ઘાલવા નહિ, તેમજ દરદીના ઓરડામાં બેસીને કંઇપણ ખાવું નહિ. સારવાર કરનારે જમતાં પહેલાં પોતાના હાથ સાબુ અને પાણીથી ધોવા, અને મકર્યુરિ બાઇ કલોરાઇડના પાણીમાં થોડા વખત સુધી હાથ બોળી રાખવા.

દરદીને સારૂં થયા પછી જે ઓરડામાં તેને સુવાડયો હોય તે ઓરડો અને તે ઓરડામાંની દરેક વસ્તુ પ્રકરણ ૪૭ માં બતાવ્યા પ્રમાણે દવાવાળા પાણીથી ધોઇ નાંખવી.

કોઇપણ માણસ કોલેરાનો રોગ લાગુ પડતો કેવી રીતે અટકાવી શકે

તંદુરસ્ત માણસના જઠરમાં ઉત્પન્ન થતો રસ કોલેરાના જંતુ થોડાક હોય, તો તેમનો નાશ કરી નાંખે છે એ વાત જણાવી છે, તેથી આ રોગ અટકાવવા માટે

ખાસ જરૂરની બાબત એ છે, કે દરેક જણે પોતાની હોજરી અને આંતરડાં, અને આખા શરીરની તંદુરસ્તી જાળવવી. કોલેરાના ભયંકર રોગમાં જે લોકો કેફી દારૂ પીએ છે, અને મિતાહારીપણું જાળવતા નથી, તે લોકોને રોગ પહેલો લાગુ પડે છે અને પહેલા મરી જાય છે.

જે માણસ પુષ્કળ થાકેલો હોય કે તેની હોજરી ખાલી હોય, અને જો તે કોલેરાના જંતુના સંબંધમાં આવી પડે, તો તેને રોગ લાગુ પડી જવાની વધારે ધાસ્તી રહે છે.

કોલેરાના જંતુઓ મોઢાવાટે હંમેશા દાખલ થાય છે, તેથી રોગ લાગુ પડે નહિ, તે માટે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું, કે ખોરાક અને પાણી વાપરતાં પહેલાં ઉકાળવાં, તથા ઉકાળ્યા પછી તે પર માખી બેસે નહિ, તે ધ્યાનમાં રાખવું. આંગળીઓ મોઢામાં ઘાલવી નહિ. ઘણી વખત કાચાં ફળ અને તરકારી ખાવાથી પણ આ રોગ લાગુ પડે છે.

પ્રકરણ ૩૦ અને ૩૧ માં આપેલી બધી સૂચનાઓ કોલેરા અટકાવવા માટે પાળવી. પુષ્કળ ફેલાયલા કોલેરાના ભયંકર રોગથી સાવચેત રહેવા માટે ઉપર કહી ગયેલી સૂચનાઓ ફરીથી ટુંકી રીતે કહેવામાં આવે છે.

૧. ખાત્રીપૂર્વક સંભાળ રાખવી કે પીવા, હાથ, મોં, દાંત, શરીર, વાસણ વગેરે સાફ કરવા માટે વાપરવાનું પાણી ઉકાળ્યા વગર કદી વાપરવું નહિ.

૨. રાંધેલો અને ગરમાગરમ પીરસેલો ન હોય એવો કોઇપણ ખોરાક ખાવો નહિ.

૩. તડબુજ, કાકડી અને બીજા કાચા ફળ રાંધ્યા વગર ખાવાં નહિ.

૪. બહાર વેચાતી કોઇપણ ચીજ ખાવી એ ધાસ્તી ભરેલું છે, અને એવી ચીજ ઉકાળ્યા વગર કદીપણ ખાવી નહિ.

૫. કોઇપણ વસ્તુને કોલેરાનો દરદી અડકેલો હોય, કે તેણે વાપરેલી હોય, તેવી વસ્તુ જેવી કે ટુવાલ, રૂમાલ, ચાદર, પ્યાલા અને ચમચા બીજાએ અડકવી નહિ, પણ દરદીના ઓરડા બહાર લઈ જતાં પહેલાં ઉકળતા પાણીમાં ધોઈ લીધા પછી વાપરવી.

૬. માંખી, વાંદા અને કીડીઓ કોલેરાના જંતુને એક ઠેકાણેથી બીજે ઠેકાણે લઈ જાય છે, માટે ખોરાક ઢાંકેલો રાખવો, કે આવાં જંતુઓ તેમાં દાખલ થાય નહિ. ખોરાક રંધાયા પછી પણ તેને એવી રીતે ઢાંકેલો રાખવો, કે તે ઉપર માંખી બેસવા પામે નહિ.

૭. ખેારાક કે પીવાના પાણીને અડકતાં પહેલાં પોતાના હાથ સાબુ અને પાણીથી બરાબર ધેાવા.

૮. કૉલેરાનેા રેાગ જ્યાં ફાટી નીકળ્યેા હેાય, ત્યાં રહેનાર માણસેાના સંબંધમાં આવવાનું ન બને તેની દરકાર રાખવી.

૯. મુસાફરી દરમિઆન પણ આપણે માટે ઉપયેાગના ટુવાલ પ્યાલા, હાથ મેાં ધેાવાના અને લૂછવાના ટબ અને ટુવાલ વગેરે પેાતે સાથે રાખવા. હેાટલ કે વીશી કે આગગાડીમાંની વસ્તુઓ વાપરવી એ ભય ભરેલું છે.

પ્રકરણ ૩૩ મું

ટાઇફસ્ તાવ (કાળજ્વર.) ઉટાંટીઉં, અને મરકી

ટાઇફસ્ તાવ

આ તાવને કેદીઓનો તાવ, વહાણમાંનો તાવ, દુષ્કાળ તાવ, એવાં ઘણા નામ આપવામાં આવે છે. આ નામોપરથી આપણને આ તાવની જાતનો ખ્યાલ આવે છે, એટલે કે જે લોકોને પૂરતો ખોરાક મળતો નથી, અને જે લોકો ઘીચ અને અસ્વચ્છ જગાએ રહે છે, તેમને આ તાવ લાગુ પડે છે. દુકાળવાળી જગાએ ઘણીવાર આ તાવથી ઘણું નુકસાન થાય છે.

શરીર અને માથામાં પેદા થતી જૂથી આ તાવ ફેલાય છે, એમ ચોકસ માલમ પડ્યું છે. માકડ જેવા બીજાં જંતુથી પણ આ રોગ ફેલાવાનો સંભવ રહે છે. આ રોગવાળા દરદીના ઝાડા પિશાબમાં રહેલાં જંતુઓ સારા માણસના ખોરાક અને પીવાના પાણીમાં દાખલ થવાથી પણ આ રોગ ફેલાવાનો સંભવ રહે છે.

રોગનાં ચિન્હો

તાવ એકાએક લાગુ પડે છે. આ તાવવાળા દરદીને કરડેલી જૂ સાજા માણસને કરડ્યા પછી બાર દિવસમાં તેને આ તાવ લાગુ પડે છે. પહેલાં ટાઢ-વાય છે. પછી તાવની ગરમી જલદી વધવા માંડે છે, અને દરદી બેભાન સ્થિતિમાં લવારો કરે છે. આંખ લાલચોળ અને પાણીથી ભરેલી રહે છે. ત્રીજે ચોથે દિવસે તાવ ૧૦૪ ડીગ્રી કે ૧૦૫,-૧૦૬ ડીગ્રી ફેરનહાઇટ સુધી ચઢી જાય ત્યારપછી બીજા ચારપાંચ દિવસ દરમિઆન તાવ સવારે આના કરતાં ઓછો થતો લાગે છે; પણ સાંજના તાવની ગરમી ૧૦૩ થી ૧૦૪ ડીગ્રી ફેરનહાઇટ સુધી રહ્યા કરે છે. સાધારણ રીતે ૧૪ મે દિવસે તાવ એકાએક ઉતરી જાય છે. તાવ નરમ પડતો હોય છે તે દરમ્યાન પછી દરદીના શરીરે પરસેવો પુષ્કળ વળે છે. તાવની શરૂઆત પછી બે ત્રણ દિવસે શરીર પર લાલ ચાઠા પડેલાં જણાય છે. આ ચાઠાં કોણી ઉપર અને ખભા નીચે બહુ દેખાય છે. પહેલાં તો આ ચાઠાં ગોવરૂં જેવાં દેખાય છે, પણ પાછળથી દરેક ચાઠાંને વચ્ચે એક ભુરાશ પડતા રંગનું અણી જેવું દેખાય છે.

રેાગની સારવાર

દવા આ રેાગ સારેા કરી શકતી નથી, અથવા તેા તે મુદત ટુંકી કરી શકતી નથી. પ્રકરણ ૩૧ માં બતાવેલી ટાઇફેાઇડ તાવની સારવાર આ તાવને માટે પણ સૌથી ઉત્તમ થઇ પડે છે. દરદીને પથારીમાં સુવાડી રાખવેા. પથારી જો ઘર બહાર ખુલ્લી જગામાં એટલે પરસાળમાં સૂર્યનેા તાપ ન પડે એવી જગામાં રાખવામાં આવે તેા વધારે સારૂં છે. દરદીને ઉકાળેલું પાણી પુષ્કળ પીવા માટે આપવું, તેમજ ફળનેા રસ પણ પીવાડવેા. વળી ચેાખાની કાંજી, ઈંડા, સુપેા, દૂધ ઈંડા, સેકેલી રેાટલી અને ઉકાળેલું દૂધ પણ આપવું.

આ રેાગને આવતેા કેવી રીતે અટકાવવેા

જે લેાકેાના કપડાં, ઘર વગેરે સ્વચ્છ હેાય છે, તેમને આ રેાગ ભાગ્યેજ લાગુ પડે છે. કારણ કે આવા સ્વચ્છ માણસનાં કપડાં કે પથારીમાં જૂ હેાતી નથી.

પાડેાશમાં કેાઇને પણ ટાઇફસ્ તાવ લાગુ પડયેા હેાય, તેા જૂ કરડે નહિ, તેની ઘણી સંભાળ રાખવી. માંદા માણસની કને જવાની જરૂર પડે, તેા તેનાં કપડાં વગેરેના સમાગમમાં ન આવવું, તથા દરદીએ પહેરેલું કેાઇપણ કપડું કે પથારી, ટેાપી, જોડા, મેાજાં કેાઇપણ કારણને લીધે પહેરવુંજ નહિ.

દરદીની સારવાર કરવામાં તેની પથારી અને ચાદર સ્વચ્છ રાખવી. અને દરદીના વાળ ટુંકા કાતરી નાંખવા. તેને સારૂં થઇ ગયા પછી તેની પથારી અને કપડાં ઉકળતા પાણીમાં ચેાકખાં કરી નાંખવા.

ઉટાટીઆનેા તાવ

આ તાવ ફેલાવાનું કારણ મચ્છર છે. આ તાવના ઝેર લઇ જવાવાળા મચ્છર કરડયા પછી, ત્રણથી છ દિવસ પછી રેાગ વધવા માંડે છે. તાવનેા હુમલેા એાચિંતેા થાય છે. પહેલાં ટાઢ વાય છે, અને પછી શરીરના એકાદ ભાગમાં કેાઇ એક બે અવયવમાં માથામાં, કે બરડામાં સખત દુ:ખાવેા થાય છે. •કપાળ ફાટતું હેાય એવેા દુ:ખાવેા આગળા ભાગમાં થાય છે, અને આંખની પાછળ પણ ઘણેા સખત દુ:ખાવેા થાય છે. આંખ લાલચેાળ થાય છે, અને પાણીવાળી થાય છે. તાવની ગરમી ૧૦૩ થી ૧૦૫ ડીગ્રી (ફેરનહાઇટ) સુધી ઝડપથી વધે છે. ભૂખ મરી જાય છે, બકારી આવે છે, અને ઉલટી અસાધારણ નથી. બાળકેાને આંકડી આવે છે અને બેભાન સ્થિતિમાં તે લવારેા કરે છે. ત્રીજે દિવસે ઘણું કરીને પુષ્કળ પરસેવેા થાય છે, ને તાવની ગરમી એાછી થાય છે, પુષ્કળ પિશાબ કે ઘણા ઝાડા થાય છે. આમ થયા પછી દરદીને ઠીક લાગવા માંડે છે, પણ એક

બે દિવસ પછી દરદ થવા માંડે છે, અને તાવની ગરમી વધે છે. અળાઇઓ જેવાં ચાંદાં હાથ. પગ અને શરીરપર દેખાવા માંડે. આ વખતનો હુમલો થોડો વખત સુધી પહોંચે છે, અને પછી તાવ ઉતરી જાય છે.

રોગની સારવાર

દરદીને મચ્છર કરડે, તો રોગ બીજી જગાએ ફેલાયછે, તેથી દરદીને રાત દિવસ મચ્છરદાની તળેજ સુવાડવો. તેને ખોરાકમાં ચોખાની કાંજી, નરમ ઉકાળેલાં ઇંડા, અને ફળ સિવાય બીજો ખોરાક નહિ આપવાં. શરૂઆતમાંજ તેને દિવેલ કે વિલાયતી મીઠાનો જુલાબ આપવો. અને માથું દુઃખે છે, તે ઉતારવા માટે તેના માથાપર બરફ કે ઠંડા પાણીનાં પોતાં મૂકવાં. દરદીને પીવા માટે ઉકાળેલું પણ ઠંડું પાડેલું પાણી, ફળનો રસ, કે લીંબુનો રસ આપવો. શરીરનાં ભાગ પર જ્યાં દુઃખાવો હોય, ત્યાં પાણીના શેક કરવો.

આ રોગથી બચવા જે કાંઇ જરૂરનું છે તે એજ છે કે મચ્છર ન કરડે તેની ખાસ સંભાળ રાખવી. પથારીની આસપાસ મચ્છરદાનીની જાળી નાંખવી, અને મુસાફરી કરતી વખતે હંમેશા મચ્છરદાની સાથે રાખવી.

મરકી (પ્લેગ) અથવા ગાંઠીઓ તાવ

આ રોગ 'બ્લેક ડેથ'—કાળો મરણ કે 'બુબોનિક પ્લેગ' તરિકે પણ જાણીતો છે. આ રોગ મરકીના જંતુને લીધે થાય છે. આ રોગ (પ્લેગ) નાં જંતુ પહેલ વહેલા ઉંદરોમાં Epizootic જંતુની શરૂઆતની ખીલવણી કરે છે. અને પછી પ્લેગ ફેલાવનાર જંતુઓ ચાંચડ મારફતે ઉંદરમાંથી માણસમાં આ રોગ ફેલાય છે. માણસને લાગુ પડનાર સૌથી નાશકારક રોગોમાંનો આ એક છે. કોઇપણ ઠેકાણે આ રોગ ફાટી નીકળે છે, ત્યારે કેટલીક વાર હજારો મરણ નિપજે છે.

રોગનાં ચિન્હો

•મરકીનાં જંતુઓ શરીરમાં દાખલ થયા પછી ત્રણેક દિવસમાં રોગ ઘણો જલદી વધી જાય છે. ઘણું કરીને રોગનો હુમલો એકાએક થાય છે, અને પહેલવહેલી ટાઢવાય છે; તથા તાવ ૧૦૩ થી ૧૦૪ ડીગ્રી ફેરનહાઇટ જલદીથી વધી જાય છે. માથું દુઃખે છે, પીઠ હાથ પગમાં દુઃખાવો થાય છે. તથા ઉલટી અને ઝાડા થાય છે. થોડા કલાકમાં આંખ લાલચોળ થાય છે, અને મોંના ચહેરા પરથી એમ લાગે છે કે તે બ્હીએ છે, અને તે ચિંતાતુર લાગે છે. તાવની ગરમી ૧૦૭ ડીગ્રી (ફે૦ હા૦) થઇ જાય અને આવી સ્થિતિમાં દરદી જલદી મરણ પામે છે.

જો રોગનું જોર ઓછું હોય છે, તો ઘણું કરીને તાવની ગરમી ૧૦૪ ડીગ્રી (ફે૦ હા૦) રહે છે. જાંગ, બગલ, અને ગળા પર નાની મોટી ગાંઠ (બ્યુબો) થાય છે. અને તે ગાંઠોમાં ઘણું દુઃખ થાય છે. રોગ વધે છે અને ચાલુ રહે છે. દરદી નબળો પડતો જાય છે, અને ઘણું કરીને તે લવારો કરે છે.

રોગ લાગુ પડ્યા પછી થોડા કલાકમાં મરણ નિપજે. 'બ્લેકડેથ' તરીકે જાણીતા આ જાતના રોગમાં ચામડીપર કાળાં ચાઠાં પડે છે, તેથી એને 'કાળું મોત' એવું નામ આપ્યું છે. આ રોગમાં એજ દિવસમાં લગભગ જરૂર મરણ નિપજે છે. એજ રોગની બીજી જાતમાં જેને 'ન્યુમોનિક પ્લેગ' કહે છે, તેમાં રોગની અસર ફેફસામાં સૌથી વધારે થાય છે, અને એ રોગથી બે ત્રણ દિવસમાં મરણ થાય છે.

સારવાર

પ્લેગના જંતુઓના ઝેરને દાબી દેવામાં મદદ કરે છે એવી રસી શરીરમાં દાખલ કરવાથી આ રોગની સારી અને સૌથી કીંમતી સારવાર થઇ શકે છે. આરોગ્ય સંબંધી તપાસ રાખનાર અમલદારને પ્લેગના રોગની તરત ખબર આપવી. પ્લેગના રોગવાળા દરદીની સારવાર કોઇ હોશિયાર ડૉક્ટર મારફતે કરાવવી જોઇએ.

દરદીને પથારીમાં સુવાડવો, અને તેના ઓરડાની બારીઓ ઉઘાડી રાખવી. ઠંડુ પાણી જેટલું પીવાય, તેટલું પીવા આપવું. તાવ ઉતારવા માટે પ્રકરણ ૩૧ મા બતાવેલી ઠંડા પાણીની વાદળીનો ઉપયોગ કરવો. (૧૦૧ મા પાનાપરની સૂચના વાંચો.) માથા પર ઠંડા પાણીનાં ભીનાં પોતાં મૂકવાં. વારંવાર પોતાં ભીનાં કરતા રહેવું. ખોરાકમાં સેરવો, ચોખાની કાંજી, અને નરમ અથવા જેલીડ ઈંડા આપવા (પાનું ૨૫૬ જુઓ) (પ્રકરણ ૪૭)

શું નિવારણ કરવાથી રોગ લાગુ પડે નહિ

કોલેરાની માફક પ્લેગને અટકાવવા માટે લોકોના લાભ માટે અમલદારોએ અને લોકોએ પોતે રોગને અટકાવવાના ઉપાયો લેવાની જરૂર છે.

જ્યાં પ્લેગનો રોગ ભયંકર રીતે ફાટી નીકળ્યો હોય, ત્યાં દરેક જગાએ અમલદારોએ તથા બીજાઓએ ઉંદરને મારી નાંખવાના દરેક પ્રયત્ન આદરવા. માણસને રોગ લાગુ પડે તે પહેલાં એ રોગ ઉંદરને લાગુ પડે છે, એમ સારી રાતે જાણીતું છે. જ્યારે ઉંદર મરી જાય છે, ત્યારે ઉંદરના શરીર પર જે ચાંચડો વળગેલા હતા તે અને તેને કરડતા હતા તે પછી ઉંદરને છોડીને માણસના શરીર પર બેસે છે. ચાંચડ પ્લેગના ઉંદરને કરડે છે, તેથી પ્લેગનાં જંતુઓ તેના શરીરમાં

દાખલ થાય છે, અને જ્યારે તે માણુસને કરડે છે, ત્યારે તે જંતુઓ માણુસના શરીરમાં દાખલ થાય છે, અને તેને પ્લેગનો રોગ લાગુ પડી જાય છે.

જ્યાં ઉંદર હોતા નથી, ત્યાં રોગ લાગુ પડી શકતો નથી. ઉંદર મારવાના કામમાં હોશિયાર હોય, એવા માણુસોએ ઉંદર મારવાનું કામ રીતસર કરવું. કોળવાઈ, ઝેર, બિલાડી, અને ઉંદર મારનાર કુતરાઓ ઉંદરનો નાશ કરવા માટે અસરકારક ઇલાજો છે. પણુ સૌથી વધારે અસરકારક રીત તો એ છે, કે જ્યાં ઘરમાં ઉંદર આવી શકે નહિ, એવી જગાએ બધી જાતના ખોરાક રાખવા. ઉંદરો ખોરાક વગર જીવી શકતા નથી. તે ઉપરાંત ઘરમાં દિવાલો અને જમીનમાં જ્યાં આગળ ઉંદરો ભરાતા હોય, એવી દિવાલો પડાવી નાંખવી, અને ભોંય ખોદાવી નાખવી; અને નવી દિવાલો અને ભોંય એવી તૈયાર કરાવવી, કે જેમાં ઉંદર પેસી શકે નહિ. શહેરના જુદા જુદા ભાગોમાંથી પકડાએલા ઉંદરો તપાસવાથી અમલદારો કહી શકશે, કે શહેરના ક્યા ભાગમાં પ્લેગ ફાટી નીકળ્યો છે, અને ક્યા ભાગમાં બીલકુલ પ્લેગ નથી.

પ્લેગની રસી ચામડીમાં રસ રૂપે દાખલ કરવામાં આવે છે. જે લોકો આ રસી મૂકાવતા નથી, તેમના કરતાં જેઓ આ રસી મૂકાવે છે, તેમને પ્લેગનો રોગ એકદમ લાગુ પડતો નથી, અને કદાચ રસી મૂકાવેલા લોકોને આ રોગ લાગુ પડે છે, તો રસી નહિ મૂકાવેલા લોકો કરતાં આ લોકનું મરણુ પ્રમાણુ ઓછું રહે છે. જો તે મહોલ્લામાં કે ન્યાતજાતમાં આ રોગ ફાટી નીકળે, તો જુવાન માણુસે તેમજ ઘરડા માણુસે રોગના અટકાવ તરીકે રસી જરૂર મૂકાવવી.

લોકોમાં રોગનો ફેલાવો શરૂ થાય તે પહેલાં ઉંદરો મરણુ પામે છે. કોઇપણુ વખતે ઘરમાં કે ઘરની બહાર મરેલો ઉંદર માલમ પડે કે તરતજ તે ચિંતાનું કારણુ થવું જોઇએ. હેલ્થ ઓફિસરને તેની ખબર કરવી. હેલ્થ ઓફિસર આવે, ત્યાં સુધી મરેલો ઉંદર રાખી મૂકવો. હાથવતી ઉંદરને ઉંચકવો નહિ. ઉંદરને ફેંકી દેતાં પહેલાં તેના ઉપર કાર્બોલિક એસિડ અથવા ઉકળતું પાણી નાંખવું.

પ્લેગનું ઝેર લઈ ઉડતાં ચાંચડ કરડે નહિ, તેટલા માટે જ્યાં આગળ પ્લેગના દરદીઓ હોય, ત્યાં જવું નહિ. ઘરની જમીન ઉપર સીલીમ, ફિનાઇલ, જેનું-ફ્લુઇડ, ઘાસલેટ (કેરોસીન) નાંખવાથી ઘરમાં ચાંચડ થવા પામતા નથી. ખાસ કરીને દિવાલને તળીએ ને ઓરડાના ખુણામાં ફિનાઇલ વગેરે છાંટવું. ફટકડીનો ભૂકો કરીને જમીનપર નાંખવાથી ઘરમાં ચાંચડ થવા પામશે નહિ.

પ્લેગ લાગુ પડેલો હોય, એવા દરદીના ઘરમાં જવાની જરૂર પડે તો પ્લેગની રસી મૂકાવીને પછીજ તે ઘરમાં દાખલ થવું વધારે સારૂં છે; અને તે ઉપરાંત

આખા શરીરપર (પગસહિત) ચીકણું કપડું પહેરવું, જેથી શરીરનું રક્ષણ એવી રીતે થશે કે ચાંચડ કરડી શકશે નહિ.

જો દરદીને ન્યુમોનિક પ્લેગ (ફેફસાંનો પ્લેગ) લાગુ પડયો હોય, તો સારવાર કરનારે તથા ઘરમાં રહેનાર બધાં માણસોએ રૂની ગાદીનું બનાવેલું મ્હોનું ઢાંકણુ પહેરવું.

ન્યુમોનિક પ્લેગ સૌથી ખરાબમાં ખરાબ ચેપી રોગમાંનો એક છે. શ્વાસ લેતાંની સાથેજ નાકમાં થઇને જંતુ શરીરમાં દાખલ થાય છે, અને તેટલા માટેજ રૂની ગાદીનું મ્હોનું ઢાંકણ્ બનાવીને પહેરવું.

પ્રકરણ ૩૪ મું

(Beriberi) બેરિબેરિનો તંતુરોગ

થોડા વખત થયાં એશિઆના ઘણા ભાગોમાં આ રોગ ઘણો સાધારણ થઇ ગયો છે. તેનાં ચિન્હો જુદા જુદા કેસની અંદર જુદા જુદા હોય છે. આ રોગવાળા કેટલાક માણસના હાથે-પગે થોડા ભાગમાં લકવો થાય છે. ખાસ કરીને પગના નળાના આગલા ભાગની ચામડી જુડી પડી જાય છે. પગની એડીના પાછળના ભાગ તથા આંગળાંની ટોચો જુડી પડી જાય છે. દરદીના પગ પાતળા બની જાય છે, અને જો વચલો ભાગ દબાવીએ તો દરદી દુ:ખને લીધે બૂમ પાડે છે. પગના થોડા ભાગપર લકવો થઈ જવાથી દરદી લથડતી ચાલ ચાલે છે, અને જલદી હાંફે છે. કેટલીકવાર હૃદયના ધબકારા ઘણા ઘણા જલદીથી થાય છે, અવાજ બહુ નબળો પડતો જાય અથવા કેટલીકવાર અવાજ લગભગ બીલકુલ નીકળતો પણ નથી.

આ રોગવાળા કેટલાક દરદીઓના હાથ, પગ અને શરીરપર પુષ્કળ સોજા આવે છે; શ્વાસ લેતાં ઘણું વસમું લાગે છે; હૃદય ઘણું ઝડપથી ચાલે છે; પગના વચના ભાગના સ્નાયુઓ દાબીએ તો દુ:ખને લીધે દરદી બૂમ પાડે છે. કોઇપણ દરદીને તાવ આવતો નથી; જીભ ચોકખી હોય છે; અને આંતરડાં ઢીલા પડી ગયા હોય છે, તેથી ઝાડા થાય છે, અથવા કબજીઆત હોય છે.

ખરૂં જોતાં આખા શરીરના જ્ઞાનતંતુ ફૂલી જવાને લીધે આ રોગ થાય છે, અને જ્ઞાનતંતુઓથી કાબુમાં રહેલા સ્નાયુઓના કેટલાક ભાગ અથવા બધાજ સોજાને લીધે તદ્દન નકામા થઈ જાય છે. શરીરના ઘણા ભાગોમા દુ:ખ થવાથી આ લાગણીવાળા જ્ઞાનતંતુઓ સોજાની અસર હોય એમ જાહેર કરે છે. કેટલાક જ્ઞાનતંતુઓ લોહીની શીરાઓને કાબુમાં રાખે છે, તે કેટલીક શીરાઓ ઝરપે છે, તેને લીધે સોજો થયો છે, એમ બતાવે છે. આનાથી પગમાં, હાથમાં અને શરીર પર સોજો થાય છે, અને તેમાં પાણી ભરાય છે.

રોગનું કારણ

જે લોક પોતાના (મુખ્ય ખોરાક તરિકે સફેદ ચોખા વાપરે છે, તેઓને ખાસ કરીને આ રોગ લાગુ પડે છે. રસાયણ શાસ્ત્રીઓએ આ ચોખાની પરિક્ષા કરી છે, અને તેઓને માલમ પડયું છે, કે ચોખાના દાણાનો બહારનો ભાગ અંદરના

ભાગ જેવો નથી. જ્યારે ચોખાને ઘસીને સાફ કરવામાં આવે છે, ત્યારે બહારનું પડ નીકળી જાય છે. આ બહારનું ઢાંકણ નકામું છોતરૂં નથી; એ ઉપરનો ભાગ કાઢી નાંખ્યા પછી લાલ રંગનું ઢાંકણુ હોય છે. એ લાલ રંગના ઢાંકણુમાં કેટલાક પદાર્થ એવા રહેલા છે, કે ચોખા ખાવાથી શરીરને જોઈતું પોષણ મળે તે માટે તે જરૂરના છે. જ્યારે ચોખાને ઘસીને સાફ કરવામાં આવે છે, ત્યારે બહારનું લાલ રંગનું પડ કાઢી નાંખવામાં આવે છે. ચોખાના ઉપરના લાલ રંગના છોતરાંની અંદર જે પદાર્થ હોય છે, તે પદાર્થ બીજા ખોરાકની અંદર અને ખાસ કરીને કઠોળની અંદર હોય છે. તેથી જે લોકો સાફ કરેલા ચોખા અને માછલી ઉપરાંત કઠોળ અને તરકારી ખાય છે, તેને આ રોગ લાગુ પડતો નથી.

નાનાં બાળકોને પણ આ રોગ લાગુ પડે છે, અને કેટલેક ઠેકાણે ખાસ કરીને મનીલા શહેરમાં જ્યાં એક વરસના બાળકોનું મરણ નીપજે છે તેમાંનો મોટો ભાગ બેરીબેરીના રોગથી મરણ પામે છે. બાળકો સફેદ ચોખા ખાતાં નથી, એ વાત ખરી છે, પણ તેમની મા તો ખાય છે. મા પોતાના પોષણ માટે સફેદ ચોખા પુષ્કળ ખાય છે, તેથી તેના શરીરને તંદુરસ્ત રાખવાને ચોખાના બહારના ઢાંકણુમાં જે પદાર્થ રહેલો છે, તે ન મળવાથી તેનું દૂધ ખામીવાળું હોય છે. તેથી જે બાળકનું પોષણ આ દૂધ પર હોય છે, તેમાંના કેટલાકને આ રોગ લાગુ પડે છે.

આ રોગનાં ચિન્હો બાળકમાં નીચેપ્રમાણે હોય છેઃ—

આ રોગવાળાં બાળકો હંમેશાં માના ધાવણુપર રહે છે, અને રોગ જ્યારે માલમ પડે ત્યારે ઘણું કરીને બાળક બે માસનું હોય છે. બાળક માંદું દેખાતું નથી, કારણ કે તેનું મોં ફુલેલું હોય છે, અને તે પુષ્કળ ધાવે છે. તેમજ તંદુરસ્ત બાળક જેમ હસે, રમે તેમ રમે છે, અને હસે છે. પણ એમ જણાય છે કે મોં તથા નાકની આસપાસ ભુરાશ પડતો રંગ હોય છે, ઉંઘ આવતી નથી, બેચેની લાગે છે અને અવાજ ધીમો પડી જાય છે. કેટલીકવાર પ્રથમ ચિન્હ એ જણાય છે કે બાળક ઓચિંતુ રડે છે, તે રડવાનું વધતું જાય છે, અને તેમાંથી આંકડી શરૂ થાય છે, અને થોડા કલાકમાં તે મરણ પામે છે. આ રોગવાળા બાળકોને શ્વાસ લેતાં ઘણી મુષ્કેલી પડે છે. બાળક ડસકાં ભરી રડે છે, અને નિઃશ્વાસ નાંખે છે. મોં ભુરૂં થઇ જાય છે, શ્વાસ અને નાડી ઘણાં જલદી ચાલે છે. તાવ બીલકુલ હોતો નથી. જો તપાસ કરવામાં આવે તો એમ માલમ પડે, કે આ બાળકની માતા સફેદ ચોખા ઉપરજ પોતાનું જીવન લગભગ પૂરેપૂરૂં ગાળે છે.

આ રોગ કેવી રીતે અટકાવી શકાય?

ઉપર જે કહેવામાં આવ્યું છે, તે પરથી માલમ પડે છે, કે રોગ કેવી રીતે અટકાવી શકાય છે. પોલિશ કરેલા ચોખા ખાવાને બદલે કુસકીવાળા ચોખા ખાવા, એજ ખાસ જરૂરનું છે. આ ભયંકર રોગ કંઇપણ ખર્ચ વધાર્યાં વગર અટકાવી શકાય છે. ઘસીને સાફ કરેલા ચોખા જેટલી રૂચી ઉત્પન્ન કરે છે, તેટલીજ રૂચી ઉપલા પડવાળા ચોખા ઉત્પન્ન કરે છે. અને જો ચોખાનાં લાલ રંગનાં છોતરાં ઉતારવાનો રિવાજ ન પડી ગયો હોત, તો ભૂતકાળમાં જેમ આ રોગ શાપરૂપ થઇ પડયો, તેમ થઇ પડત નહિ.

જે લોકો, આમ ઘસીને ચળકતા કરેલા ચોખા ખાવાથી જે હાનિ થાય છે, તે સમજતા હોય, તેમણે બીજાને આ બાબતનું શિક્ષણ આપવું એ જરૂરનું છે. ચળકતા નહિ કરેલા ચોખા ઘસીને ચળકતા કરેલા એવા ચોખા કરતાં દરેક બાબતમાં ચઢીઆતા છે, તેથી બધાએ સારો દાખલો બેસાડવા ખાતર કુસકીવાળા ચોખા ખાવા. ખોરાકની મુખ્ય વસ્તુ દાળ અથવા બીજા કઠોળને બનાવવાની અગત્ય બધાએ સમજવી જોઇએ, અને માછલી તથા ચોખાપર બહુ આધાર રાખવો જોઇએ નહિ.

સારવાર

આ પ્રકરણના આગલા ભાગમાં જે ઇલાજ બતાવ્યો છે, તે ઇલાજ રોગ ગંભીર થાય, તે પહેલાં વાપરવામાં આવે, તો સારૂં થવાનો સંભવ છે. આ રોગના ભયંકર કેસોમાં ચોખા સાફ કરતી વખતે ઉપરનો ભાગ કુસકી જે કાઢી નાખવામાં આવે છે, તેનો ભુકો કરી દવા તરિકે વાપરવાની જરૂર છે.

<u>સૂચના:—</u>

બેરીબેરી રોગની સારવાર

આ રોગની સારવાર માટે નીચેની સૂચના ઉમેરવામાં આવે છે.

આ રોગનાં શરૂઆતનાં ચિન્હો જેમ જલદી માલમ પડે, તેમ વધારે સારૂં. કેમકે તાત્કાળિક ઉપાય કરવાથી પરિણામ સારૂં આવે છે, અને રોગ મટી જાય છે. આ દરદમાં જે જે ભાગોને અસર થાય છે, તે તે ભાગનું દુ:ખ ઓછું કરવા માટે દરદીને આરામ આપવો. હાથ પગને માસાજની ક્રિયા પ્રમાણે મસળવા. પગને ગરમ પાણીમાં રાખીને શેક કરવો, અને પેટપર અવારનવાર ગરમ અને ઠંડો શેક કરવો વગેરે. દિવેલ કે વિલાયતી મીઠાના જેવા જુલાબ આપીને આંતરડાં

સાફ રાખવા. દરદીને માણસના પોષણને માટે જે જરૂરનું છે, એવો સારો ખોરાક (બધાં તત્ત્વવાળો) આપવો. ખોરાકમાં ખમીર આપવું. તે એક નાની ચમચી ભરીને ઉકાળેલા દૂધ સાથે મેળવીને આપવું. આને સ્વાદિષ્ટ બનાવવા માટે તેમાં મલાઇ નાંખીને હલાવવું, અને ખાધા પછી તે પિવાડવું. આ રોગના દરદીને નીચે પ્રમાણેનો ખોરાક આપવાની ખૂબ ભલામણ કરવામાં આવે છે.

નરમ બાફેલા ઇંડા, તાજું દૂધ, કઠોળ, વટાણા, મસુરની દાળ, ઘંઉના લોટની રોટલી, લીંબુનો રસ Spinach નામનો અને શતાવરીનો ભાજીપાલો (Asparagus પાલકની ભાજી), અને અખરોટ તથા શાકભાજીમાંથી મળી આવતું Vitamines નામનું પૌષ્ટિક સત્ત્વ.

આ રોગ સારો થયા પછી પણ થોડાં અઠવાડિઆં સુધી ખોરાકની બાબતમાં ખૂબ સંભાળ રાખવી.

પ્રકરણ ૩૫ મું

આંતરડાંમાં થતાં કરમ અને ત્રીકીનાઇ જંતુઓ

માણુસના શરીરમાં જીવતા રહી શકે, એવા જંતુઓની ઘણી જાત છે. કેટલાક જંતુઓ ઘણા નુકસાનકારક છે, અને કેટલાક નુકસાનકારક નથી. આ પુસ્તકમાં સૌથી સાધારણ કરમીઆ વિષે કહેવામાં આવશે.

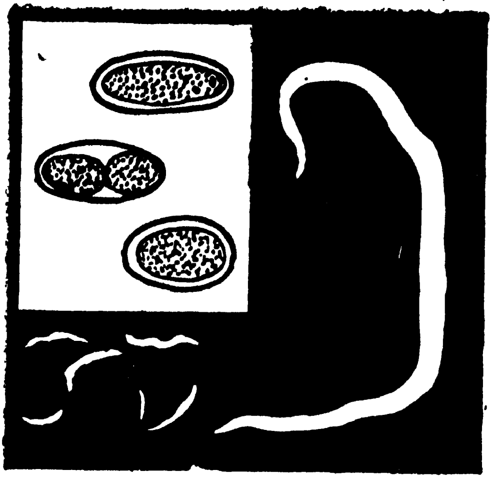
ગોળ આકારના લાંબા કરમ

આ જાતના કરમનું શરીર ગોળ અને બંને છેડે અણીદાર હોય છે. તેનું શરીર ચાર થી છ ઈંચિ લાંબું હોય છે. જો કે સાધારણ રીતે તે નાના આંતરડાંમાં રહે છે, તોપણ કોઇકવાર તે હોજરીમાં દાખલ થાય છે; ને કોઇવાર ઉલટી સાથે બહાર પડે છે; અથવા તો ગળામાં ઉંચે ચઢી આવે છે. તેઓ શ્વાસનળીમાં પણ દાખલ થઇ જાય છે, અને બાળકને ગુંગળાવી નાંખે છે એવો સંભવ છે. જો થોડાજ કરમ આંતરડાંમાં હોય તો તેનાથી કંઇ ખાસ ચિહનો માલમ પડતાં નથી. બાળકને કરમની ઉપાધિ થઇ હોય, તો તેની સાધારણ નિશાની એ છે, કે તેની ભૂખ મરી જાય છે, અને તેને વારંવાર ઓકારી આવે છે અને બેચેની લાગે છે. પોતાને પેઢુમાં દુઃખ થાય છે, એમ કોઇવાર બાળક જણાવે છે. નાક ચોળવું, અને દાંત કકડાવવા, એ પણ બાળકને કરમ થયાની નિશાની છે હોશીયાર ડાકટર બાળકનો ઝાડો સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી તપાસીને કહી શકે, કે બાળકના પેટમાં લાંબા ગોળ કરમ છે, કે કેમ.

સારવાર

નાનાં બાળકને માટે સારવારનો સૌથી સારો ઉપાય એ છે, કે તેને બપોરે દિવેલનો જુલાબ આપવો. અને તેજ દિવસે સાંજે અર્ધો ગ્રેઇન સેન્ટોનીન આપવું. બાળક ખૂશીથી ખાઇ જાય, તેટલા માટે સેંટોનીન થોડી ખાંડમાં મેળવીને આપવું. બીજે દિવસે સવારે તેમજ બપોરે પણ અર્ધો ગ્રેઇન સેંટોનીન આપવું, અને છેલ્લી વખતે સેંટોનીન આપ્યા પછી બે એક કલાકે ફરીથી દિવેલ આપવું. બે દિવસ સુધી દવા આપવામાં આવે, તે દરમિઆન શાકભાજી ખવડાવવા નહિ, પણ ભાત, કાંજી કે ઇંડા આપવા. જો આ પ્રમાણે ખોરાકની પરહેજી રાખવામાં આવે નહિ, તો પેટમાં ગએલું સેંટોનીન બધા કરમને (આંતરડામાંના) મારી શકશે નહિ.

બાળકને વારંવાર આંતરડામાં કરમની ઉપાધિ થઇ આવે છે, અને તે અટકાવી શકાય, એમ નથી. તેથી બાળકને વરસ દરમિઆન કેટલીક વખત અર્ધો ગ્રેઇન સેંટોનીન આપવું. જો બાળકને ઓકારી આવે નહિ કે બેચેની લાગે નહિ, કે દુ:ખાવો થાય નહિ, તો પણ જો આંતરડામાં એ ત્રણ કરમ હોય, તો ખોરાક પચવામાં અને તેનું લોહી બનવામાં તેમજ તેથી બાળકના શરીરની વૃદ્ધિ થવામાં હરકત કરે છે.



આંતરડાંમાંના કરમ

'સેંટોનીન' ઝેરી દવા છે, માટે બાળકને વધારે આપવું નહિં. એ દવા આપ્યા પછી બાળકને પીળો પિશાબ થાય છે. અને બાળકને બધું પીળું પીળું દેખાય છે. પણ આનાથી કંઇ નુકસાન થતું નથી, કેમકે આ વિકાર થોડો વખતજ પહોંચે છે.

ગોળ કરમને થતા શી રીતે અટકાવી શકાય?

કેટલાક લોકો ધારે છે, તે પ્રમાણે આ કરમ છોકરાંઓના આંતરડામાં કુદરતી રીતે ઉત્પન્ન થતા નથી. ખોરાક અને પાણી સાથે તેના ઇંડા શરીરમાં દાખલ થાય છે. આ કરમ અસંખ્ય ઇંડાં મુકે છે, અને તે ઝાડા સાથે બહાર નીકળે છે. તેમના ઇંડા આવી રીતે ઝાડાની સાથે જમીનપર, તળાવમાં, અને ઝરાઓમાં તથા વાડીમાં ઉગતા શાકભાજીપર વેરાય છે.

આ જંતુથી દૂર રહેવા માટે પીવાના પાણીને ઉકાળીને જ પીવું જોઇએ. બજારમાંથી આણેલાં શાકભાજી બરાબર રાંધીનેજ ખાવાં જોઇએ, તેમજ ફળને પણ શેકીને છાલ ઉતારીને ખાવાં. બચ્ચાંઓને મોંમાં આંગળાં ઘાલવા દેવાં નહિ. કેમકે તેમના હાથ બગડેલા હોય, અને તે ઉપરના કચરામાં કરમના ઇંડાં તથા બીજા રોગ ઉત્પન્ન કરનાર જંતુઓ હોય. તેમજ જે કોઈ ચીજો બાળકો મોંમાં ઘાલે છે, એવી ઘણી ચીજો ઉપર પણ કરમના જંતુનાં ઇંડાં હોય.

આંતરડાના આવા કેટલાક કીડાઓ કુતરા અને બિલાડી ના આંતરડામાં પણ માલમ પડે છે. જો કુતરોકે બિલાડી કોઇ બાળકના હાથ ચાટે તો હાથ

ઉપર કીડાના ઈંડાં ચોંટી જાય છે. પછી જો બાળક આંગળાં મોંમાં ઘાલે, તો અથવા ખોરાકની વસ્તુ હાથ વડે ખાય તો આવાં ઈંડાં બાળકના મોંમાં પેસી જાય છે. કુતરા કે બિલાડીને ઘરમાં દાખલ થવા દેવા નહિ, તેમજ તેમને બાળકોના હાથ, અને ચહેરો કદી પણ ચાટવા દેવા નહિ.

હુકવર્મની જાતના નાના કરમો (Hook worms)

ઘણે સ્થળે દરેક દસ માણસમાંથી નવ માણસને આ રોગ લાગુ પડે છે. માણસની જાણમાં હોય એવો સર્વ સાધારણમાંનો એક અને બહુજ સહેલાઇથી અટકાવી શકાય એવો આ રોગ છે. પહેલાં કેટલેક સ્થળે રહેનારા માણસો વિષે એવું ધારવામાં આવતું, કે તેઓ આળસુ અને નકામા માણસો છે; પણ પાછળથી એવું માલમ પડયું, કે આ જંતુઓની અસરને લીધેજ તેઓ નબળા અને કામ કરવામાં અશક્ત માલમ પડયા હતા. આ રોગને સારો કરવા માટે, તથા રોગ ફેલાતો અટકાવવા માટે યોગ્ય પગલાં લેવાયાં, કે તરતજ જે માણસોને આળસુ અને ઉદ્યમના ઉત્સાહ વિનાના ગણી કાઢવામાં આવ્યા હતા, તેઓ ઉદ્યોગી અને ઉત્સાહી માણસો બની ગયા.

આ જાતના કરમીઆ નાના, ગોળ, સફેદ અને એક ઈંચના અર્ધા કે ત્રીજા ભાગની લંબાઈના અને સીવવાના દોરા જેવડાજ લગભગ જાડા હોય છે. જો સીવવાના દોરાના અર્ધા અર્ધા ઈંચ લાંબા કકડા કરવામાં આવે, તો દરેક કકડો આ એક કરમ જેવોજ દેખાય. આ નાનાં હુક કરમ બચ્ચાંઓ તેમજ મોટા માણસોના શરીરમાં પણ દાખલ થાય છે. કેટલીક વાર તેઓ દસકે વીસની સંખ્યામાં હોય છે. પણ કેટલીક વાર તો એકી વખતે આંતરડામાં એવા કેટલાક હજાર જંતુઓ જોવામાં આવે છે. તેઓ આંતરડાંની અંદરની બાજુમાં વળગી રહે છે, અને લોહી ચૂસ્યા કરે છે. તેઓ લોહી ચૂસે છે એટલુંજ નહિ, પણ કરડી કરડીને એવા જખમ કરે છે, કે તેમાંથી હંમેશાં લોહી ઝર્યા કરે છે, આમ હંમેશા લોહી ઝર્યા કરવાથી, તેમજ આ કૃમીઓએ જે ઝેર બનાવ્યું હોય છે, તેની અસરથી દરદી નબળો અને ફીકકો પડી જાય છે.

શક્તિ એટલી બધી ઓછી થઈ જાય છે, કે ખાસ કરીને ક્ષય, અને બીજા રોગો પણ સહેલાઇથી લાગુ પડી જાય છે. જે છોકરાંઓને આ રોગ લાગુ પડ્યો હોય છે, તેઓ ફીક્કા અને ટુંકાં અવયવોવાળા થઈ જાય છે. તેમની શરીર શક્તિ અને બુદ્ધિ શકિતનો જોઇએ તેટલો વધારો થતો નથી. શરીરની વૃદ્ધિ એટલી બધી અટકી જાય છે, કે અરાઢ વીસ વરસનો જુવાન દસબાર વરસના છોકરા જેવો જણાય છે. જો કોઇ બાળકને આ રોગના ઘણા કરમો લાગુ પડયા હોય, તો તે બહુજ ધીમો અને અભ્યાસમાં બહુજ પાછળ પડી જાય છે.

આ જાતના કરમીઆના રેાગના ચેાક્કસ દેખીતાં ચિહ્નેા

ચામડી ઉપર ફિકાશ, આળસ, હોજરીમાં વારંવાર દરદ થઇ આવવું, મન સુસ્ત થઇ જવું, તેમજ ચુનેા કે માટી ખાવાની ટેવ આ બધાં સર્વ સાધારણ ચિહ્નો ઉપરથી માલમ પડી આવે છે, કે બાળકને કે મેાટા માણસને આ રેાગ લાગુ પડયેા છે કે કેમ.

વળી ડૉક્ટર પણ સૂક્ષ્મ દર્શક યંત્રથી થેાડેા ઝાડેા તપાસીને ચેાક્કસપણે કહી શકે, કે આ રેાગ છે, કે કેમ.

અંગુઠી વચ્ચે અને પગને તળીએ ચેળ આવવી, એ પણ એક એવું ચિહ્ન છે, કે જેથી આ રેાગનાં કરમેા પગની ચામડીમાં થઇને શરીરમાં દાખલ થાય છે એમ બતાવી આપે છે.

આ રેાગ કેવી રીતે ફેલાય છે, અને તેને કેવી રીતે અટકાવવેા

આંતરડામાંના કરમીઆ અસંખ્ય ઈંડાં મૂકે છે, તે ઝાડા વાટે બહાર પડે છે અને જ્યાં તે ઝાડેા પડે છે, ત્યાં તેએા ફેલાઈ જાય છે. આ ઈંડાંમાંથી, વધીને દસ દિવસમાં નાના કરમીઆ થઇ જાય છે. આ કરમીઆ વાડામાં, બગીચામાં અને ખેતરેામાંની માટીમાં પણ હેાય છે. વળી તેએા વનસ્પતિ ઉપર અને પાણીમાં પણ હેાઇ શકે છે. કાચાં શાકભાજી અને ફળાદિ ખાવાથી, કે ઉકાળ્યા વગરનું પાણી પીવાથી તેએા શરીરમાં દાખલ થાય છે. જેઓને આ રેાગ લાગુ પડયેા હેાય છે, તેઓમાના ઘણાઓને ઉઘાડા પગે ચાલવાથી આ કરમેા લાગુ પડી ગયા હેાય છે. જમીન પર જે નાના હુક કરમીઆ હેાય છે, તે પગે અને હાથે વળગે છે, તેમજ શરીરના ઉઘાડા ભાગેાને પણ અડકવાથી ચામડી વાટે શરીરમાં દાખલ થાય છે. ચામડી વાટે દાખલ થયા પછી તેઓ છેવટે આંતરડામાં પહોંચી જાય છે, અને આંતરડાંની અંદરની બારીક ચામડીને કરડે છે, તથા લેાહી ચૂસવા માંડે છે. આ રેાગને અટકાવવા માટે ખાસ જરૂરનું તો એ છે, કે માણસોએ ઝાડે ફરીને જમીન બગાડવી નહિ. આમ કરવામાં યેાગ્ય જાજરૂ બંધાવી તેની વપરાશ વધારવી જોઇએ. આ રેાગવાળા બધા દરદીઓ બહાર ખુલ્લી જમીનમાં ઝાડે ફરવાને બદલે જાજરૂમાં જાય, તો આ રેાગ જલદીથી નાબુદ કરી શકાય. પણ જ્યાં સુધી લેાકેા બહારની જમીન પર કે એવા જાજરૂમાં જાય કે જ્યાંથી ઝાડેા વરસાદ, ભૂંડ, મરઘાં તેમજ માખી વગેરેથી એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે અને ઘરેામાં લઈ જવામાં આવે તો આ રેાગ ઘણેા ભયંકર રીતે ફેલાઇ જાય છે.

જાજરૂમાં એવી ડેાલેા મૂકવી કે જે ઢાંકી શકાય. આ ડેાલ રેાજ ખાલી કરી સાફ કરવી. વાડીની જમીન પર મેલું નાંખવું નહિ. પણ જમીનમાં દાટી દેવું. જાજરૂ બાંધી શકાય નહિ, અને માખીને દાખલ થતી અટકાવવા માટે તેનું

ઢાંકણુ પણુ થઇ શકે નહિ, તો બીજી રીત એ છે, કે પહેલાં જમીનમાં ખાડો ખોદવો. પછી એક મજબુત પેટી લેવી (તેમાં માખી દાખલ થઇ શકે તેવાં બાકાં ન હોય તે ધ્યાનમાં રાખવું.) તે પેટીના તળીઆમાં એક બાકું કરવું. પછી આ પેટી ઉંધી કરીને જમીનના ખાડાના ઉપર મૂકવી, અને પેટીની નીચેની ફારણુની આસપાસ માટી દાટી દેવી. પેટીમાં તે બાકોરા કરતાં એક મોટું પાટીઉં રાખવું, અને જ્યારે પેટીના ઉપયોગ કરવો ન હોય, ત્યારે પેટીને મજબૂત ઢાંકી રાખવી. થોડા વખત પછી પેટી ખસેડી લેવી અને ખાડો મટોડીથો પૂરી દેવો. આ વ્યવસ્થાથી ઝાડા ઉપર માખી બેસી શકશે નહિ, તેમજ ત્યાં જવા પામશે નહિ, અને જમીનપર ઝાડો વેરણુ છેરણુ થતો અટકશે.

આ કરમીઆ (હુક કરમીઓ) જમીનમાં છ માસથી વધુ પણુ રહી શકે છે. તેથી વાડીમાં, ખેતરમાં, કે એવી કોઇ જગાએ કે જ્યાં મેલું નાંખવામાં આવ્યું હોય, ત્યા એક વરસ દરમિઆન ઉઘાડે પગે જવું, એ ધાસ્તી-ભરેલું છે.

આ જાતના કરમીઆથી બચવા માટે નીચેના નિયમો સહેલાઇથી પાળી શકાય તેવા છે. ઉઘાડે પગે કશે જવું નહિ; વાડીમાં કે ખેતરમાં ખુલ્લા હાથવતી કદી ખોદવું નહિ. ઉકાળ્યા વગર પાણી પીવું નહિ, અને ઉકળતા પાણીમાં શાક-ભાજી, ફળ વગેરે બોળ્યા વગર ખાવાં નહિ.

નાદાન બચ્ચાંઓ જો તદન ઉઘાડા શરીરે ફરે, અથવા તો શરીરનો નીચેનો અર્ધો ભાગ ઉઘાડો રાખે, તો જમીન પર બેસવાથી આ જાતના કરમીઆ શરીરમાં દાખલ થવા પામે, એવો સંભવ છે.

સારવાર

આ કરમીઆના રોગમાં વિલાયતી મીઠું અને ગુંદરનાજેવી ચીકાસવાળી વસ્તુની બનાવેલી ઝીણી શીશીમાં (Capsuls) થાઇમોલ નામની દવા આપવામાં આવે છે. વિલાયતી મીઠું આપવાનો હેતુ એ છે, કે આંતરડાં સાફ થઇ જાય અને થાઇમોલની અસર કરમને પહોંચે. દરદીએ સાંજે થાઇમોલ લેતાં પહેલાં બહુ થોડો ખોરાક ખાવો. સાંજે વિલાયતી મીઠું પીજવું; બીજે દિવસે સવારે ઝાડો થયા પછી તરત થાઇમોલનો અર્ધો ડોઝ લેવો, અને બે કલાક પછી ફરીથી બાકીનો થાઇમોલનો અર્ધો ડોઝ લેવો. થાઇમોલનો બીજો ડોઝ લીધા પછી. બે કલાકે વિલાયતી મીઠું ફરીથી પીવું. તેથી જે કરમીઆ આંતરડામાં બાઝી રહ્યા હશે, તેઓ થાઇમોલની અસરથી ઢીલા પડી ગયા હશે, અને તેઓ મીઠાની અસરથી બહાર નીકળશે થાઇમોલનો દરેક ભાગ પીધા પછી દરદીએ દરેક વખતે અર્ધો કલાક જમણે પડખે સૂઇ રહેવું. થાઇમોલ લીધા પછી અને જ્યાં સુધી વિલાયતી મીઠાના જુલાબની અસર પુરેપુરી થાય નહિ ત્યાં સુધી દરદીને

ખાવાનું કંઇ પણ આપવું નહિ. થોડું પાણી કે ચાહ આપી શકાય; પણ ખોરાક બીલકુલ આપવો નહિ, જો થોડો પણ દારૂ પીધામાં આવે, અથવા થોડું પણ માંસ કે તેલ ખાધામાં આવે, તો થાઇમોલની અસરથી ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે, માટે આવી વસ્તુઓ ખાવીજ નહિ.

થાઇમોલને ઘણુંજ બારીક વાટીને લેવું. તેના બે ભાગ કરવા, અને એકેક ભાગ ગુંદરની બનાવેલી નાની સરખી ડબ્બી (કેપ્સુલ્સ) માં ભરીને ગળી જવો. એક ભાગ પછી બીજો ભાગ બે કલાક કરતાં જલદી લેવો નહિ. ઉંમરના પ્રમાણમાં દવા લેવાનું પ્રમાણ નીચે મુજબ છે.

બચ્ચાં માટે	૧ થી ૫	વર્ષની ઉંમર હોય તો થાઇમોલ	૭॥	ગ્રેઇન આપવું.
,, ,,	૫ થી ૧૦	,, ,, ,,	૧૫	,, ,,
,, ,,	૧૦ થી ૧૫	,, ,, ,,	૩૦	,, ,,
મોટી ઉંમરના દરદી	૧૫ થી ૨૦	,, ,, ,,	૪૫	,, ,,
,, ,,	૨૦ અને વધારે	,, ,,	૬૦	,, ,,

આ જંતુઓ ઝાડામા બહાર આવે છે, ત્યારે ઝાડો ધોવાથી અને બારીક કપડાથી ગાળવાથી દેખાઈ આવે છે.

વળી આ રોગનો બીજો પણ એક ઉપાય છે. અને તે એ, કે દરદીને. Chenopodium ચેનો પોડયમ નામની દવા આપવી. ૧ થી ૧૫ વરસની ઉંમર સુધી દર એક વરસ માટે એકેક ટીપું એ પ્રમાણે દવા અપાય છે. ૧૫ થી વધારે વરસની ઉંમરના દરદી માટે 'ચેનો પોડયમ' દવાના પંદર ટીપાં લઈ તેના દરેક પાંચ ટીપાનો એક એવા ત્રણ ભાગ કરવા, અને તે ત્રણ ભાગમાંથી દરેક ભાગ બબ્બે કલાકે ચમચામાં ખાંડ નાંખી તેમાં મેળવીને આપવો. પણ આ દવાનો ઉપયોગ કરવાને આગલે દિવસે સાંજે વિલાયતી મીઠાનો જુલાબ આપી રાખવો. તેમજ 'ચેનોપોડયમ' નો છેલ્લો ભાગ આપ્યા પછી બે કલાકે પાછો મીઠાનો જુલાબ આપવો. *

નાના પાતળા સફેદ કરમીઆ (દોરા જેવા કરમીઆ) Threadworms

આ કરમીઆ એક ઈંચના ત્રીજા ભાગની લંબાઇના સફેદ અને પાતળા દોરા જેવા હોય છે, અને તેઓ ઘણું કરીને આંતરડાના નીચલા છેડાના ભાગમાં જ

*સૂચના:—આ જાતના કરમીઆનો સૌથી સરસ અને સહીસલામત ઉપાય એ છે, કે 'કાર્બન ટેટ્રાકલોરાઇડ' દવાના ૪૫ ટીપાં મોટી ઉંમરના દરદીને આપવાં. આ દવા ગુંદરની ટોટી (કેપ્સુલ્સ) માંજ આપવી અને ફક્ત એકજ વખત આપવી જોઇએ. A. E. C.

માલમ પડે છે. અને જો તેઓ ત્યાં હોય છે. તો ગુદાની આસપાસ અને અંદરના ભાગમાં ખુજલી અને થોડો સોજો ઉત્પન્ન કરે છે. આ કરમીઆ ઝાડા સાથે બહાર પડે છે. વળી કોઇ વખત આંતરડામાંથી બહાર નીકળી જઇ પહેરેલા કપડા પર પણ નીકળી આવે છે. નાની છોકરીઓને જો આ કરમીઆ હોય તો તેઓ ગુદામાંથી નીકળી, તેની પિશાબની ઇંદ્રિયમાં દાખલ થઈ ત્યાં ખજવાળ ઉત્પન્ન કરે છે, અને તે જગામાંથી રસી ઝરપાવે છે. નબળાં અને ગંદાં છોકરાંઓને આ રોગસાધારણ રીતે થાય છે.

રોગની સારવાર

આવા કરમીઆ દૂર કરવાને બાળકના ખોરાક ઉપર પૂરતું ધ્યાન આપવું. સ્વચ્છ અને પોષક ખોરાકજ ખવાડવો. અને ઠરાવેલા નિયમિત વખતની વચ્ચે ખાવાનું આપવું નહિ.

થોડું દિવેલ પિવાડવું, અને પછી ૨૦ ગ્રેઇન કિવનાઈન દશ ઔંસ ગરમ પાણીમાં મેળવીને તે પાણીનો એનીમા આપવો. કિવનાઇનને બદલે ત્રણ ચમચા મીઠું (સાધારણ મીઠું) પણ વાપરી શકાય. બાળકને આ મીઠાવાળું પાણી બને તેટલો વધારે વખત સુધી આંતરડામાં રાખી મૂકવાનો આગ્રહ કરવો. એક અઠવાડિઆ સુધી દર બીજે ત્રીજે દિવસે રાતની વખતે મીઠાના પાણીનો કે કિવનાઇનના પાણીનો એનીમા આપવો. જો બંને રીતો નિષ્ફળ નિવડે તો કવાશીઆના ટુકડાનો ઉકાળો આપવો. આ દવાને એકાદ પ્યાલામાં અર્ધાં પાઇન્ટ પાણીમાં બાર કલાક સુધી પલાળવું. કવાશીઆના ટુકડાના છોડાંને પાણીમાંથી ગાળીને કાઢી નાંખવા, અને પાણીનો એનીમા આપવો.

ગુદાની ખુજલી દૂર કરવાને પાંચ ટીપાં કાર્બોલિક એસિડ બે ચમચા વેસેલીનમાં મેળવી મલમ બનાવી ગુદામાં ચોપડવું.

જો બાળક તે જગામાં આંગળાંથી ખંજવાળે, તો આ કરમીઆનાં ઈંડાં આંગળાં પર અને નખની નીચે ચઢી આવશે; અને તેથી આ રોગવાળા બાળકના હાથ વારંવાર ધોવા એ જરૂરનું છે. આંગળાંના નખ બને તેટલા ટુંકા રાખવા. બાળકના કુલાં ધોઇને સાફ રાખવાં. કરમીઆનો ચેપ બાળકને વારંવાર લાગે નહિ તેટલા માટે આ ઉપાયો લેવા જોઇએ.

ટેઇપ વર્મ્સ

આ જાતના કરમ ૧૦ થી ૨૦ ફીટ લાંબા અને પાતળા હોય છે. વારંવાર કુતરાં બિલાડાંને અડકવાથી, અને વાછરડાંનું અથવા ડુક્કરનું વાસી માંસ ખાવાથી આ રોગ લાગુ પડે છે. આ જાતના માંસ પર સફેદ ચાઠાં હોય છે. અને તેજ

આવા ઉછરતા કરમીઆ છે. જો આવું માંસ ઉકાળ્યા વગર કે બરાબર રંધાયા વગર કોઇના ખાવામાં આવે, તો તે કરમીઆં આંતરડામાં દાખલ થઈજાય છે, અને ત્યાં વધીને ઘણા લાંબા થઈ જાય છે.

આ રોગનાં કોઈ ખાસ ચિહ્નો માલમ પડતાં નથી; પણ અપચો અને ચૂંક નાંખીને થતો પેટનો દુ:ખાવો થાય છે, તેથી માણસ ફીકો પડી જાય છે. તેથી આ રોગ થયો છે, એમ જણાય છે. માથું દુ:ખે છે, અને ચક્કર ચઢે છે. રોગનો ચોક્કસ પુરાવો આ નાના કરમીઆના ભાગ ઝાડામાં પડેલા દેખાય તોજ માલમ પડે છે.

સારવાર

આ સારવારનો મુખ્ય હેતુ રોગના કરમીઆનું માથું દૂર કરવું એ છે, કેમકે જ્યાં સુધી આ જંતુનું માથું છુટું પાડવામાં ન આવે, ત્યાં સુધી તે કરમ વધ્યા કરે છે. તેનો ઉપાય નીચે મુજબ છે:—

ઉપાય શરૂ કરતાં પહેલાંના બે દિવસમાં કોઇપણ જાતનો સખત ખોરાક લેવો નહિ. ચોખાની કાંજી, નરમ બાફેલા ઈંડા, અને શાકભાજી કે માંસનો રસો આપવો. દરદીને પથારીમાં બે દિવસ સુધી સુવાડી રાખવો. પહેલે દિવસે સવારે થોડું દિવેલ આપવું, અને તે દિવસે બીલકુલ ખોરાક આપવો નહિ. બીજે દિવસે પાંચ વરસનું બાળક હોય, તો રાજહંસના છોડનું તેલ (Oleoresin) ૩૦ ટીપાં અથવા અર્ધો ડ્રામ આપવું. આ તેલ સ્વાદિષ્ટ હોતું નથી. તેથી કાંજી સાથે મેળવીને આપવું. બે કે ત્રણ કલાક પછી તે તેલ ફરીથી ૩૦ ટીપાં આપવું. આ વખત દરમ્યાન દરદીએ પથારીમાં શાંતિથી આરામ લેવો. તે તેલ ફરીથી લીધા પછી ચાર પાંચ કલાકે દિવેલનો જુલાબ આપવો. જ્યારે બાળકને ઝાડો થાય ત્યારે તે ઝાડો એક સાફ વાસણમાં 'ગરમ પાણી રાખીને તેમાં થવા દેવો, કારણકે તેમ કરવાથી માલમ પડશે કે કરમનું માથું કપાઇ ગયું છે કે નહિ.

જંતુ નાશકારક દવા નાંખીને દરદીનો બધોજ ઝાડો ખોદી દાટી દેવાથી તથા ખોરાકને માટે લેવામાં આવતું માંસ બરાબર રાંધીને ખાવાથી આ રોગ ફેલાતો નથી, તથા ચેપ લાગુ પડતો નથી. કુતરાં અને બિલાડીના પેટમાં પણ આ જાતના કરમ હોય છે, તેથી તેમને ઘરમાં દાખલ થવા દેવાં નહિ, અને કોઇપણ પ્રકારે બાળકના હાથ તથા મોં તેઓને ચાટવા દેવા નહિ.

ટ્રીકીના (એક જાતના કરમ)

આ જાતના કરમ ડુક્કરનું માંસ ખાધાથી થાય છે. આ કરમીઆ આંતરડામાં રહેતા નથી. પણ સ્નાયુંમાં દાખલ થાય છે, અને ત્યા દુ:ખ ઉત્પન્ન કરે છે.

તાવનો સંભવ રહે છે, શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં અને સ્નાયુઓમાં દુઃખાવો થાય છે. શરીરના અવયવોની હીલચાલ થવાથી દુઃખ વધે છે, પણ સાંધાઓમાં દુઃખાવો થતો નથી. સ્નાયુઓ દબાવવાથી દુઃખ થતું માલમ પડે છે. આંખની નીચે સોજો જણાય છે, અને શ્વાસ ઓછો ચાલે છે.

આ રોગને માટે અસરકારક ઇલાજ નથી. આંતરડામાંના કરમને દૂર કરવાને રોજ થોડું દિવેલ આપવું અને એનીમા આપવો. શરીરના સ્નાયુઓમાંના કરમને કાઢી નાંખવાનો કશો ઉપાય નથી. આ રોગ લાગુ ન પડે તે માટે એટલુંજ ધ્યાનમાં રાખવું, કે ડુક્કરનું માંસ ખાવું હંમેશને માટે છોડી દેવું.

ટોન્સીલસ, એડીનોઇડસ, શરદી, સૂઝેલું ગળુ ઇન્ફ્લુએન્ઝા, બ્રોન્કાઈટીઝ

(ટોન્સીલસ) જીભની આગળ માંસની ગાંઠનો અથવા માંસના પીંડનો સોજો

નાકનું ગળવું, નાક સૂઝવું, નાકવાટે જોરથી અંદર ખેંચવું, નાક તથા મોંની આસપાસ સોજો થવો, રાતી આંખ થવી, અભ્યાસમાં સુસ્તી, ઉંઘમાં ઘોરવું, મોં ઉઘાડું રાખીને ઊંઘવું, કાન દુ:ખતો હોય તેવી રીતે કાનપર હાથ રાખી ઊંઘવું; મોં ઉઘાડું રાખી એકી ટસે જોયા કરવું, મોં વાટે શ્વાસ લેનારાના આવાં કેટલાંક ચિન્હો જોવામાં આવે છે, ગળામાં જીભ આગળના માંસના પીંડ પર સોજો આવે છે, ત્યારે અથવા જીભની આગળની માંસની ગાંઠ પર સોજો આવે છે, ત્યારે મોં વાટે શ્વાસ લેવો પડે છે. જે બાળકોને પુરતું પોષણ મળતું નથી, અને જેઓ અસ્વચ્છ જગામાં રહે છે, તેઓને આ રોગ લાગુ પડવાનો ઘણો સંભવ હોય છે. અંગુઠો ચૂસવાથી અથવા તો રબરની ટોટી ચૂસવાથી 'એડેનોઇડ' નો રોગ લાગુ પડે છે.

જ્યાં આગળ નાક અને ગળું એકઠાં થાય છે, ત્યાં આગળની પાછલા ભાગમાંની ગાંઠ (એડેનોઇડ) વધી જાય છે. તે ગાંઠો 'કોલીફ્લાવર' ના ફુલ (એકજાતનું શાક) ના આકારની હોય છે. અને તેનો રંગ લાલ હોય છે. તે હાથ ઉપર થતા સખત મસાને કંઇક અંશે મળતી આવે છે. તેઓ નાકના અંદરના છેડાના પાછલા ભાગ ઉપર લટકતી હોય છે, અને તેથી નાકનો હવાનો રસ્તો બંધ થઇ જાય છે, અને તેથી બાળક



(૧) ગળાના માંસના પીંડનો સોજો.

(૨) જીભની આગળ ગળામાં આવેલા માંસની ગાંઠમાં પડેલું ચાંદુ-ઘારૂં.

મોં વાટે શ્વાસ લે છે. (પાસેનું ચિત્ર જુઓ.) નાક વડે શ્વાસ લેવાને બદલે મોં વાટે શ્વાસ લેવામાં આવે, તો ધૂળ અને જંતુઓ વધારે પ્રમાણમાં શરીરમાં દાખલ થાય છે. જે બચ્ચાંઓને 'એડેનોઇડ' થાય છે, તેમના કાનમાં વારંવાર દુઃખાવો થાય છે. કાનમાંથી થોડું પરૂ વહે કે ન પણ વહે. જો કાનમાં દુઃખાવો થાય, અથવા કાનમાંથી પરૂ વહે તો તેને બહેરા થવાની ધાસ્તી રહે છે, એટલુંજ નહિ, પણ ઘણો ગંભીર રોગ જેને મગજનો તાવ કહે છે તે થવાનો સંભવ રહે છે.

બચ્ચાંઓને મોં ઉઘડાવી તેની જીભને ચમચાની દાંડી વડે નીચી દાબવી, અને 'ટોન્સીલ' ગળાના અંદરના ભાગમાં ઉતર્યાં છે કે સૂઝયા છે, કે કેમ તે જોવું. જો આ ગાંઠોપર સોજો ન આવ્યો હોય તો તે ગળામાં બહાર પડતી દેખાતી નથી, અને તેનો રંગ ગળામાંના આજુબાજુના બીજા ભાગ જેવો ગુલાબી હોય છે. જો આ ભાગ સૂઝી ગયો હોય છે, તો તેનો રંગ ઘેરો લાલ હોય છે. અથવા તો તેના ઉપર સફેદ ચાંદા પડી ગએલા હોય છે, કે કોઇ વખત તેમાંથી પીળા રંગનું પરૂ નીકળતું માલમ પડે છે. જો સોજો એકાએક થઇ આવે છે, તો બચ્ચું જણાવે છે કે ગળામાં દુઃખાવો થાય છે. અને તેની સાથે તાવ આવે છે, અને માથું દુઃખે છે. જ્યારે કાંઇપણ પીવામાં કે ખાવામાં આવે છે, ત્યારે ગળામાં દુઃખ વધારે થાય છે.

ગળાની આસપાસ અને કાનની પાછળની ચામડીમાં કંઇક સખત ગઠા જેવું છે કે કેમ તે તપાસવું. આ ગઠા તે સૂઝેલા પીડો છે. આ એમ સૂચવે છે, કે નાકમાં, ગળામાં, કાનમાં કે દાંતમાં કોઇપણ જાતનું ઝેર કે સોજો થયો છે, અને જો આખા શરીરને તંદુરૂસ્ત રાખવું હોય, તો તે ઝેર જલદી દૂર કરવું.

એડેનોઇડ અને સૂઝેલા ટોન્સીલથી નાક અને ગળું બંધ થઇ જાય છે. અને તેથી બાળક બરાબર શ્વાસ લઈ શકતો નથી, અને પરિણામે તેના શરીરને હવાનો પુરતો જથો મળતો નથી.

•એડેનોઇડ એને સૂઝેલા ટોન્સીલ ઝેરી જંતુઓ લોહીની સાથે હૃદય સુધી પહોંચી જાય છે, તેથી હૃદયનો રોગ થાય છે, અથવા શરીરના અવયવોના સાંધા સુધી પહોંચી જાય છે, તો સંધીવાનો રોગ થાય છે. એડેનોઇડ અને ટોન્સીલથી જે જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે તે શરીરના બીજા ભાગમાં પહોંચી જાય છે, અને બીજા રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. શરીરનો વધારો બરાબર થવામાં તેઓ અડચણ નાંખે છે, તેથી એડેનોઇડના રોગવાળાં બાળકો ઠીંગણાં અને ટુંકા થાય છે. આ રોગના જંતુઓ બાળકના શરીરમાં ધીમે ધીમે ઝેર પ્રસરાવે છે, તેથી તેનો અભ્યાસ પણ ધીમો પડી જાય છે. આ જંતુઓને લીધે બાળકોને વલયરોગ (પ્રકરણ-૨૮

જુઓ) લાલ ચાઠાંનેા તાવ, અને ગેાવરૂં થવાનેા વધારે સંભવ રહે છે. આમાંનેા કેાઇ રેાગ લાગુ પડે તેા બાળકને તે રેાગનેા ઘણેા સખત હુમલેા થાય છે. અને સાજા થતાં ઘણેા વખત લાગે છે.

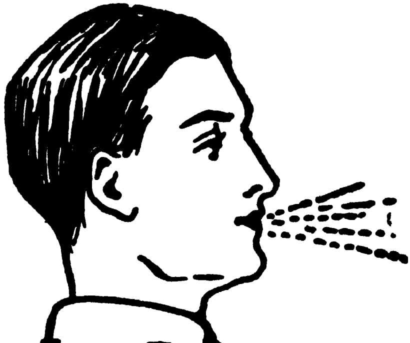
સારવાર

જો બાળકને 'એડેનેાઇડ' હેાય તેા તેનેા એકજ ઇલાજ છે અને તે એ છે, કે તેને કેાઇ સારા ડાકટર પાસે દવાખાને લઈ જવેા, અને 'એડેનેાઇડ' કાપી નંખાવવેા. આ સેાજાથી કંઇ નુકશાન થશે નહિ એમ સમજી બેદરકાર રહેવું નહિ, પણ બને તેટલું જલદી એડેનેાઇડ કાપી નંખાવવેા, જેથી બાળકનું મેાં કદરપું, શરીર ટુંકું, અને ઘણા ગંભીર રેાગેા થતા અટકશે.

જો "ટાન્સીલ" હંમેશા સૂઝેલા હેાય નહિ, પણ સેાજો અને દુઃખાવેા એકાએક થઇ આવે, તેા થેાડું દિવેલ કે વીલાયતી મીઠાનેા જુલાબ આપવેા તથા ગળાપર અને જડબાના નીચેના ભાગપર પાણીનેા શેક કરવેા વળી કેાગળા કરવા વિષે પ્રકરણ ૫૦ માં બતાવેલેા ઉપચાર નં. ૯ તથા ૧૦ પણ યેાજવેા. કેાગળા કરવાની દવા વાપરવા ઉપરાંત સૂઝેલી 'ટાન્સીલ' ને પણ એ દવા લગાડવી. જો આ 'ટાન્સીલ' હંમેશાં સૂઝેલા રહેતા હેાય, કે ન રહેતા હેાય, પણ તેમના ઉપર પીળા પરૂનાં ચાંદાં દેખાય, તેા એ ટાન્સીલને કપાવી નાંખવા.

સળેખમ અથવા શરદી

કેાઇપણ એક રેાગ કરતાં સાધારણ શરદી વધારે લેાકેાને લાગુ પડે છે. કેટલાકને વરસમાં ઘણીવાર માથે કે છાતીપર શરદી લાગી જાય છે. અને શરદીનેા એક હુમલેા સારેા થતાં પહેલાં બીજો હુમલેા થાય છે.



ખાંસી આવવાથી શરદીના જંતુ ફેલાય છે. તેનું ચિત્ર

શરદીનું કારણ ઘણું કરીને જંતુએા હેાય છે. જેમ ગેાવરૂં કે ત્રિદેાષ તાવ ચેપી છે, તેમજ શરદી પણ ચેપી છે. ઠંડી હવા કે ઠંડા પવનથી શરદી લાગતી નથી. ઉત્તરધ્રુવના પ્રદેશની શેાધ ખેાળ કરનારા માણસેા જેએા સખતમાં સખત ઠંડી હવામાં ફરે છે, અને જેમને પુષ્કળ ઠંડેા પવન લાગે છે, તેએા જ્યાં સુધી ત્યાંથી પાછા

ફરીને પોતાના વતનનાં માણસો કે મિત્રોમાં મળેહળે નહિ, ત્યાં સુધી તેમને શરદી લાગુ પડતી નથી. આ ઉપરથી એમ માલમ પડે છે કે જે લોકો ને શરદીનો રોગ લાગુ પડ્યો હોય છે, તેમની મારફતે બીજાને તે લાગુ પડે છે. કોલેરા કે ગોવરૂં જેવી રીતે પુષ્કળ ફેલાઇ જાય છે, તેવીજ રીતે આ રોગ (શરદી) પણ ફેલાય છે. કુટુંબમાં એકાદ માણસને શરદી લાગી હોય, તો ત્યારપછી બીજાઓને પણ વારાફરતી શરદી વારંવાર લાગુ પડે છે.

સાધારણ શરદીથી મરણ નીપજતું નથી, છતાં પણ તેને લીધે બીજા ત્રિદોષ, ક્ષય, સંધીવાનો તાવ, અને બહેરાપણું જેવા ભયંકર રોગોનો માર્ગ તૈયાર કરે છે.

શરદી તથા સળેખમ કેવી રીતે અટકાવી શકાય

શરદી થતી અટકાવવાનો આધાર કેટલીક બાબતોપર રહે છે. સૌથી અગત્યની એક વાત તો એ છે, કે યોગ્ય ખોરાક લેવાથી, તથા નિયમિત કસરત કરવાથી શરીર સારી સ્થિતિમાં રહે છે. જે માણસ પરસેવો વળે ત્યાં સુધી રોજ નિયમિત કસરત કરતો નથી, અને પુષ્કળ ખાય છે, તેને શરદી વારંવાર થાય છે. ગજા ઉપરાંત ખાવું, અને પુરતી કસરત ન કરવી; એ બે શરદી થવાનાં મુખ્ય કારણો છે. ઠંડા પાણીથી આખે શરીરે રોજ નહાવું, એ શરદીને અટકાવવાનો સૌથી સરસ ઉપાય છે. સળેખમ તથા શરદી થયાં હોય, એવા માણસોના સમાગમમાં ન આવવું. જો ઓરડાનાં બારણાં બંધ રાખવામાં આવે અને તેમાં ઘણાં માણસો હોય તો સાજા માણસને પણ તેની જગાએ શરદી લાગવાનો સંભવ છે. તેમજ ટ્રામમાં તેમજ જાહેર સભામાં પણ શરદી લાગવાનો સંભવ છે. જો શરદી અથવા સળેખમ થએલો માણસ બીજા માણસના મોં આગળ ઉધરસ અથવા છીંક ખાય તો સામા માણસને સળેખમ થવાનો ઘણો ભય રહે છે.

બધાને માટે વપરાતા પાણી પીવાનાં પ્યાલાં, હાથ અને મોં લૂછવાનો ટુવાલ, તંબાકુ પીવાની નળી, રમકડાં, આંગળીઓ વગેરે જે કાંઇ નાક અને મોંમાંથી નીકળતા બળગમને લીધે બગડે છે, તે બધા મારફતે સળેખમનાં જંતુઓ ફેલાય છે. પુરતી હવા અને ઉજાસ ન હોય, એવા ઘરમાં રહેવાથી, ધૂળવાળી હવા શ્વાસમાં લેવાથી, શરીર ઠંડુ અને ભિનાશવાળું થવાથી, પરસેવાથી ભીના થએલા કપડા પહેરીને પવનમાં બેસવાથી, ઊંઘ ન આવવાથી અને શક્તિની બહાર કામ કરવાથી, શરદી અને સળેખમ નો રસ્તો તૈયાર થાય છે. જેઓ મોં વાટે શ્વાસ લે છે, જેના દાંત સડી ગયા હોય છે, અને જેના 'ટોન્સીલ' સૂઝી ગયા હોય છે, તે બધાંને વારંવાર શરદી થયા કરે છે. જે રીતે શરદી થાય છે તેનું જ્ઞાન મેળવ્યાથી અને તેનાપર પૂરતું ધ્યાન આપવાથી તે રોગ અટકાવી શકાય છે.

સારવાર

જો સારવાર જલદી શરૂ કરવામાં આવે, તો શરદી અટકાવી શકાય છે. જ્યારે શરદી લાગવાનાં ચિન્હો જેવાં કે છીંકો આવવી, આંખમાં પાણી આવવું, જરા જરા માથું દુઃખવું અને નાક બંધ થઇ જવું, માલમ પડે કે તરતજ શરદીને વધતી અટકાવવાનો નક્કી વિચાર કરવો. સૌથી સરસ એક ઉપાય તો એ છે, કે ઘરની બહાર જઇ સખત મહેનતનાં કામ કરવાં, જેવાં કે વાડીની જમીન ખોદવી, ઝડપથી ચાલવું, કે મહેનત પહોંચે એવું બીજું કંઈ કામ કરવું. પરસેવો થતાં સુધી કામ કર્યાં કરવું, અને પછી ગરમ પાણીથી નહાવું. ગરમ પાણીથી નાહી રહ્યા પછી ઠંડા પાણીનું ભરેલું વાસણ આખા શરીરપર ઢોળી દેવું, અને તરતજ સુકા ટુવાલથી ઝડપથી શરીર લૂછીને સુકું કરી નાખવું.

એ શરદી થયાને બે એક દિવસ થઈ ગયા હોય, તો પ્રકરણ ૨૦ માં બતાવ્યા પ્રમાણે ઘુંટણ સુધીના પગને ગરમ પાણીમાં રાખી શેક આપવો. ગરમ પાણી વારંવાર તે વાસણમાં ઉમેરતાં જવું, જેથી શેક આપવાનું પાણી ઘણું ગરમ રહેવા પામે. જ્યારે પગ ગરમ પાણીમાં હોય ત્યારે એકલું ઘણું ગરમ પાણી અથવા લીંબુનો રસ મેળવેલું કેટલાક પાઇન્ટ ગરમ પાણી પીતાં રહેવું. અને શરીરે પરસેવો વળે, ત્યાં સુધી પગ ગરમ પાણીમાં રાખી મૂકવા. આ પ્રમાણે થાય એટલે પરસેવો નીકળી જવા દેવો. વળી સવારમાં ઊઠીને શરીરને ગરમ પાણીનાં પોતાંથી શેક આપવો. તથા તે દિવસે ચોખાની કાંજી, નરમ ઉકાળેલાં ઈંડા, અને ફળ સિવાય કાંઈપણ ખાવું નહિ. શરદી મટાડવાને આ ઉપાય બહુ અસરકારક છે.

પગે ગરમ શેક કરતાં પહેલાં જુલાબની દવા વિલાયતી મીઠું કે દિવેલ લઈ લેવું, એ વધારે સારૂં છે. અથવા જુલાબને બદલે ૧૦૬ ડીગ્રી (ફે. હા.) ગરમ પાણીનો એનીમા લેવો (પ્રકરણ ૨૦ જુઓ.) ૫૦ મા પ્રકરણમાં બતાવેલા ઉપચાર નં ૯, કે ૧૦ પ્રમાણે કોગળા કરી ગળું રોજ ત્રણ વાર ધોવું. જો નાક બંધ થઇ ગયુ હોય, અથવા નાકમાંથી ગંધાતું બળગમ વહેતું હોય, તો કોગળા કરવાની કોઇક દવાને ગરમ કરી નાકવાટે ઉંચે ખેંચવી.

જો કેટલેાક વખત થયાં શરદી કાયમ રહી હોય, તો અને બળગમ નીકળ્યા કરતું હોય તો ઉપર બતાવી તે રીતે નાક વારંવાર સાફ કરવું, અને પછી પ્રકરણ ૫૦ માં બતાવ્યા પ્રમાણેની દવા નં. ૧૬ નાકવાટે સૂંઘવી એ સારૂં છે.

ગળાનો સોજો

ગળામાંના માંસપીંડ સૂઝી આવ્યા હોય, એ સુઝેલા ગળાનું એક સાધારણ

કારણ છે. અને આની સારવાર ચાલુ પ્રકરણના પહેલા ભાગમાંજ બતાવેલી છે. કોઈપણ કારણથી ગળું સુઝયું હોય, તો પ્રકરણ ૨૦ માં બતાવ્યા પ્રમાણે દિવસમાં ત્રણવાર ૧૫ મીનીટ સુધી ગરદન પર શેક કરવો, અને પ્રકરણ ૫૦ માં બતાવેલા ઉપાય નં. ૯ પ્રમાણે બબ્બે કલાકે કોગળા પણ કરવા એ યોગ્ય ઉપાય છે. રૂનું પોતું બનાવી દવાવાળું કરીને ગળામાં ફેરવવું, એ પણ ફાયદાકારક છે.

બ્રોન્કાઇટીઝ

આ રોગનું સાધારણ નામ 'છાતી પરની શરદી' છે. ઘણી ખરી શરદીની પહેલી અસર નાકમાં થાય છે. અને પછી શ્વાસનળીને રસ્તે જંતુઓ ફેફસાંમાં ઉતરે છે. પહેલાં ઉધરસ થાય છે, તે સુકી અને દરદીને આડોઅવળો કરી નાંખે એવી હોય છે. થોડા દિવસપછી કફને લીધે મોઢામાં બળગમ આવે છે.

છાતી પરની શરદીમાં જેમ બને તેમ જલદી ઉપાય કરવો અને તે લાંબો વખત જારી રાખવો. નહિ તો તેમાંથી ત્રિદોષ કે ક્ષય જેવા ગંભીર રોગ થવાની બ્હીક રહે છે.

રોગની સારવાર

સાધારણ શરદીને માટે બતાવેલા ઉપાયો આને માટે પણ યોજવા. પણ વધારામાં દિવસમાં ત્રણવાર છાતીપર પાણીનો શેક કરવો. જો કફ સુકો હોય, અને દુ:ખદાયક લાગે તો શેક કરવા ઉપરાંત પ્રકરણ ૫૦ માં બતાવેલો ઉપાય નં. ૧૮ પણ યોજવો.

જો ખાંસી ઘણા અઠવાડિઆં સુધી ચાલે, તો તેનું પરિણામ ભયંકર આવે છે, કેમકે તે કદાચ ક્ષયનું એક ચિહ્ન હોય છે. પ્રકરણ ૩૮ માં બતાવેલો ઉપાય યોજવો.

જેઓ તંબાકુ નો ઉપયોગ કરે છે, તેમને વારંવાર એવી ખાંસી થઇ આવે છે, કે બીડી પીવાનું બંધ કરવાથી તરત જલદી મટી જાય છે.

શરદીનો તાવ (ઇન્ફ્લુએન્ઝા) લા ગ્રીપ

આ રોગ દર વરસે ફાટી નીકળે છે. અને એનાં ચિહ્નો સાધારણ શરદી જેવાં પણ સખત રૂપમાં હોય છે. શરૂઆતમાંજ નાક બંધ થઇ જાય છે, છીંકો આવે છે, અને આંખમાં પાણી ભરાય છે, અને માથું તથા પીઠ દુ:ખે છે. સુક્કી ઉધરસ તથા થોડો તાવ આવે છે.

આ ઘણો ભયંકર રોગ છે, અને તેને લીધે ઘણાં ઘરડાં માણસો દર વરસે મરણ પામે છે. જેઓ નબળાં હોય તેમને આ રોગ લાગુ પડે છે, તો તેમનું મરણ નિપજે છે.

રેાગની સારવાર

આ રેાગ ઘણેા ચેપી છે. જો કુટુંબમાં એકાદ જણને આ રેાગ લાગુ પડે, તેા તેને જ્યારે છીંક કે ઉધરસ આવે, ત્યારે તેણે મેાં અને નાક આગળ રૂમાલ જરૂર આડેા રાખવેા, કાગળ ઉપર થુંકવું, અને પછી કાગળ બાળી નાંખવેા. કુટુંબના બીજા માણસેાના ઉપયેાગના ટુવાલ, વાસણ અને પાણી પીવાના પવાલાં દરદીને વાપરવા દેવાં નહિ.

રેાગની શરૂઆત માલમ પડતાંજ દરદીને પથારીમાં સુવાડી રાખવેા અને શરદીના ઉપાય તરિકે આ પ્રકરણના આગલા ભાગમાં બતાવેલા પગે અને હાથે શેક કરવાના ઉપાયેા કામમાં લેવા દરદીએ અર્ધો પાઇન્ટ કે વધારે પાણી કે લીંબુનું પાણી દર કલાકે બની શકે તેટલું પીવું. પગ ગરમજ રાખવા. પગની પાસે ગરમ પાણીથી ભરેલા શીશા રાખવાની જરૂર પડે તેા તેમ કરવું.

ખેારાકમાં કાંજી, માંસનેા તથા શાકભાજીનેા રસેા, અર્ધાં ઉકાળેલાં ઈંડા, અને ફળ સિવાય બીજું કાંઇ આપવું નહિ. કફ વધ્યેા હેાય તેા આ પ્રકરણમાં છાતીમાંની શરદીને માટે બતાવેલા ઉપાયેા કામમાં લેવા. પ્રકરણ ૫૦ માં બતાવેલા ઉપાય નં. ૯ પ્રમાણે કેાગળા દિવસમાં ત્રણ વખત કરી ગળું ધેાવું. આને લીધે મેાં અને ગળું સ્વચ્છ રહેશે, અને રેાગ કાનના પડદા સુધી પહેાંચતેા તથા બહેરાશ લાવતેા અટકશે.

પ્રકરણ ૩૭ મું

ન્યુમોનીઆ અને પ્લુરીસી

Pneumonia & Pleurisy

ફેફસાંનો તાવ એ ફેફસાંનો રોગ છે, અને તે ત્રિદોષ તાવના જંતુઓથી ઉત્પન્ન થાય છે. આ રોગ સાધારણ રીતે એકદમ સખત ઠંડી વાઇને શરૂ થાય છે. તાવની ગરમી એકદમ વધી જાય છે, અને છાતીમાં દુ:ખાવો થાય છે. થોડો, સુકો અને દુ:ખાવો થઇને કફ્ પડે છે, અને શ્વાસોચ્છવાસ એકદમ વધી જાય છે. દરદી જમણી કે ડાબી બાજુએ પાસા પર સૂઇ રહે છે, અને પીઠ પર (ચત્તો) સૂઈ રહેતો નથી મોં લાલ ચોળ થઇ જાય છે, અને ખાસ કરીને એક અથવા બંને ગાલ લાલ ચોળ થઈ જાય છે. તાવના ફોલ્લા હોઠ પર દેખાય છે, બળગમ લોહીથી રંગાએલો બહાર નીકળે છે. સાત, નવ, કે દસ દિવસ સુધી તાવ પુષ્કળ રહ્યા પછી એકદમ ઓછો થઇ જાય છે, અને તે વખતે પરસેવો પુષ્કળ થાય છે. ત્યારપછી દરદીને વધારે ચેન પડે છે, અને જો કંઇ અકસ્માત્ ન થાય તો દરદી ધીમેધામે સુધરતો જાય છે. બે ત્રણ અઠવાડિઆમાં તદ્દન સાજો થઈ જાય છે. કેટલાક દરદીઓ તાવની ગરમી ઉતર્યાં પહેલાં મરણ પામે છે. તાવની ગરમી ઉતર્યા પછી ત્રીદોષના તાવની અસરથી અથવા તો ફેફસાંનો ક્ષય લાગુ પડવાથી મરણ નિપજે. દરેક ત્રિદોષ-વાળા દશ દરદીઓમાંથી ત્રણ કે ચાર આ રોગને લીધે મરણ પામે છે. જે લોકો કેફી દારૂ પુષ્કળ પીએ છે, તેઓ આ રોગમાંથી ભાગ્યેજ સાજા થાય છે.

આ રોગ કેવી રીતે અટકાવી શકાય તથા કેવી રીતે સારો થઈ શકે?

આ રોગનાં જંતુઓ પુષ્કળ ફેલાય છે. આપણે તેમાંથી નાસી છૂટીએ નહિ; પણ જો શરીર મજબૂત અને તંદુરસ્ત રાખવામાં આવે, તો ત્રિદોષ તાવનાં જંતુઓ આપણને નુકસાન કરી શકે નહિ કોઇપણ જાતનો દારૂ, અથવા તંબાકુ વાપરવાથી આ રોગનાં જંતુઓની સામે થવાની આપણી કુદરતી શક્તિ નબળી પડી જાય છે. તે ઉપરાંત પોષક ખોરાકની તંગીને લીધે અથવા પુષ્કળ ખોરાક ખાવાથી, અંધારા કે ઓછા ઉજાસવાળા ઓરડામાં રહેવાથી, બારીબારણાં બંધ કરીને સુવાથી અથવા મોંએમાંથે ઓઢીને સૂવાથી, ખુંધ કાઢીને બેસવાથી અને શરદી લાગવાથી આ રોગનાં જંતુઓની સામે થવાની માણસની કુદરતી શક્તિ નરમ પડી જાય છે.

નાક અને મોંમાંથી બળગમ બહાર ફેંકવાથી તથા ઉધરસ અને છીંકને લીધે આ રોગ ફેલાય છે. બીજાને પીવાનું પાણીનું પ્યાલું વાપરવાથી પણ આ રોગ લાગુ પડે છે. મહોલ્લાની ધૂળવાળી હવા શ્વાસમાં લેવાથી અથવા ઘરમાં ઝાડુ વાળવાથી ઉડતી ધૂળવાળી હવા લેવાથી શ્વાસ મારફતે ત્રિદોષ તાવના જંતુઓ શરીરમાં દાખલ થાય છે. અને તેથી રોગ લાગુ પડે છે, આ રોગ કેવી રીતે લાગુ પડે છે તે જાણ્યા પછી આ રોગ મટાડવાને શી સંભાળ લેવી જોઇએ, તે સમજવું તદ્દન સહેલું છે.

આ રોગ દવા લેવાથી સારો થઇ શકતો નથી. દવા કરતાં સારી સારવાર વધારે અસરકારક નિવડે છે. દરદીએ જેમ બને તેમ વધારે ખુલ્લી હવામાં રહેવું. સૂર્યનો તાપ ન આવે એવી રીતે છાંયડામાં ઘરની બહાર ખાટલાપર સૂવું. દરદીના પગ ગરમ રાખવા. જરૂર પડે તો ગરમ પાણીથી ભરેલા શીશા પગ પાસે મૂકવા. શરૂઆતમાં વિલાયતી મીઠાનો જુલાબ આપવો, અને ૧૦૦ ડીગ્રી (ફે. હી.) ગરમ પાણીનો એનીમા આપવો. લીંબૂનો કે મોસંબીનો રસ તથા ચોકખું પાણી જેમ બને તેમ પુષ્કળ પીવા આપવું. પ્રવાહી ખોરાક જેવા કે ચોખાની કાંજી, માંસનો રસો અથવા નરમ ઉકાળેલા ઇંડા અથવા કાચાં ઇંડા આપવા. રોજ પેટ સાફ આવે, તે માટે એનીમા આપવો, એ સારૂં છે.

પાણી ઘણું ગરમ કરીને (પ્રકરણ ૨૦ જુઓ) છાતીના જે ભાગપર દુઃખ થતું હોય તે ભાગપર દર કલાકે પાંચ મિનિટ શેક કરવાથી દરદ અને કફ ઓછાં થશે. ધીમેધીમે ગરમ પાણી પીધાથી કફ ઓછો થાય છે. સારવારનો એક અગત્યનો ભાગ તો એ છે, કે એક ઘણો બારીક મોટો કપડાનો કકડો લેવો, અને તેના છ કે આઠ પડ કરવા. તેના પડ કર્યાં પછી છાતીના આગલા ભાગ પર રહી શકે એટલો તે મોટો હોવો જોઇએ. સૌથી ઠંડા પાણીમાં આ કકડો બોળીને તેને નીતરવા દેવો, તેને ધીમેથી નિચોવવો, તે એટલે સુધી કે તેમાંથી પાણીનાં ટીપાં પડે નહિ. આ કકડો છાતીના આગલા ભાગપર મૂકવો, અને તેનાપર સુકો ફલાલીનનો મોટો કકડો અથવા કામળાનો એક કકડો મૂકવો. દર પંદર વીસ મિનિટે આ કકડો ભીનો કર્યા કરવો. જ્યારે જ્યારે આ ભીનો કકડો બદલવામાં આવે, ત્યારે ત્યારે છાતી લૂછીને બરોબર સુકી કરવી. જો બરફ મળી શકે, તો તેના કકડા કરવા અને તે એક કપડામાં વીંટાળીને છાતીના દરદવાળા ભાગ પર મૂકવા. બરફ અને છાતીની ચામડી વચ્ચે કપડાના બે ત્રણ પડ રાખવાં. જ્યારે ઠંડુ કપડું છાતીના આગલા ભાગપર મૂકવામાં આવે, ત્યારે પગ ગરમ રાખવા. જો તાવ વધારે હોય, તો દરદીના શરીર પર દહાડામાં બે ત્રણ વાર ઠંડા પાણીથી

વાદળી ફેરવવાની રીતનો ઉપયોગ કરવો. પ્રકરણ ૩૧ માં બતાવેલી વાદળી વાપરવાની રીતનો ઉપયોગ કરવો. (પાના ૧૦૧ પરની સૂચના જુઓ.)

દરદીનો બળગમ ઘણો નુકસાનકારક છે. કારણ કે તેમાં ત્રિદોષ તાવનાં ઘણાં જંતુઓ હોય છે. તે કાગળના કકડામાં અથવા કપડાના કકડામાં થૂંકવા દેવો અને તે બાળી નાંખવા.

બાળકોને લાગતો ત્રિદોષ તાવ

પુખ્ત વયના માણસને માટે આ પ્રકરણના આગલા ભાગમાં બતાવેલી સારવાર બાળકને માટેના સારવાર જેવી છે. જ્યાં હવા છૂટથી આવી શકતી હોય, ત્યાં બાળકને રાખવું, પગ ગરમ રાખવા, બાળકને આપવામાં આવતો ખોરાક ઓછો કરવો. ભીનું ઠંડું કપડું છાતીપર રાખવું, અને આ પ્રકરણના આગલા ભાગમાં બતાવ્યું છે તેમ પગ ગરમ રાખવા. છાતીના જે ભાગપર દુ:ખાવો થતો હોય, ત્યાં રાઇનું પ્લાસ્ટર મૂકવું. છ કે સાત ભાગ લોટ લેવો, અને તેમાં એક ભાગ બારિક વાટેલી રાઇ નાંખવી. આને થોડા ગરમ પાણીમાં મેળવવું, અને પાતળા કપડાનાં પડ વચ્ચે તે મૂકવું. પછી તે પ્લાસ્ટર છાતીપર મૂકવું. ચામડી લાલ થાય કે તરતજ તે પ્લાસ્ટર ઉંચકી લેવું. તેને ફરીથી ગરમ કરવું, અને ચાર પાંચ કલાકે ફરીથી થોડી મિનિટ સુધી રાખી મૂકવું. બાળકથી જેટલું પાણી પિવાય, તેટલું આપવું. લીંબુ અથવા મોસંબીના રસવાળું પાણી પીવા આપી શકાય, તો વધારે સારૂં. રોજ થોડા ગરમ પાણીનો એનીમા આપવો. જો બાળકને ઉધરસ થયા કરે અને તેથી ઉંઘ ન આવે તો પ્રકરણ ૫૦ માં બતાવેલો ઉપાય નં ૧૮ યોજવો.

ત્રિદોષ તાવ આવ્યા પછી ક્ષયરોગ થવા ન પામે તે પર ધ્યાન આપવું

ત્રિદોષ તાવ આવ્યા પછી બાળકને કે પુખ્ત ઉંમરના માણસને ઘણું કરીને ક્ષય લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે. તેથી આ રોગવાળા દરદીએ શક્તિ આવે નહિ, તથા તબીયત ઠીક લાગે નહિ, ત્યાંસુધી બહાર નીકળવું નહિ. શરદી લાગે નહિ તેની ખાસ કાળજી રાખવી, અને ઓરડાનાં બારી બારણાં બંધ કરીને સૂવું નહિ એ બહુ અગત્યનું છે. પ્રકરણ છ માં બતાવ્યા પ્રમાણે રોજ ઉંડો શ્વાસ ખેંચવાની કસરત કરવી.

ફેફસાંના પડનો સોજો (પ્લુરસી)

છાતીનાં હાડકાંની અંદરના ભાગમાં ફેફસાં અને નળીને ઢાંકતું એક પાતળું પડ છે. તેના પર સોજો આવે છે. તેને અંગ્રેજીમાં પ્લુરસી કહે છે. ત્રિદોષ તાવ લાગુ પડ્યો હોય, ત્યારે આ સોજાને લીધે છાતીના બંને પડખામાં હંમેશા દુ:ખાવો થાય છે. કોઇવાર આ રોગ છાતીપર ઘા લાગવાથી અથવા શરદી લાગવાથી થઇ આવે છે. શરદીને લઇને ધ્રુજારી થવી એ પ્રથમ ચિન્હ છે.

પછી છાતીના એક પાસાપર દુ:ખ થવા લાગે છે. દુ:ખાવેા તીણું હથિયાર ભેાંકાતું હેાય તેવેા થાય છે. અને ઉંડા શ્વાસ લેતાં તથા ઉધરસ આવે ત્યારે દુ:ખાવેા વધે છે. થેાડેા તાવ હેાય છે. પડખાંનેા દુ:ખાવેા એ આ રેાગનું મુખ્ય ચિન્હ છે. દુ:ખાવેા થતેા હેાય તે પડખાપર દરદી સૂઇ શકતેા નથી. થેાડા દિવસ પછી તે પડની વચ્ચે પ્રવાહી પદાર્થ એકઠેા થાય છે. અને ત્યારપછી દુ:ખ એાછું થાય છે.

સારવાર

સાધારણ રીતે આવા રેાગમાં તાવ આઠ દસ દિવસ સુધી રહે છે. જો બે ત્રણ અઠવાડિઆ સુધી દરદીને બપેારે તથા સાંજે બેચેની તથા તાવ જેવું લાગે, તેા એમ સમજવું, કે દરદીને ક્ષયરેાગની શરૂઆત થઇ છે, અને તેથી ૩૮ મા પ્રકરણમાં બતાવેલી રીતનેા ઉપયેાગ કરવેા.

આ રેાગવાળા દરદીને બારીબારણાં ઉઘાડાં રાખીને સ્વચ્છ હવા આવી શકે એવા એારડામાં સુવાડવેા. તેને માત્ર પ્રવાહી ખેારાક આપવેા. છાતીની આસપાસ ત્રણ ઇંચિ પહેાળેા પાટેા વીંટાળવેા. દરદીને શ્વાસ કાઢી નાંખવા દેવેા, અને ફેફસામાં હવા એાછી અને છાતી સાંકડી થઇ જાય ત્યારે પાટેા વીંટવેા, અને તેને પીન વતી મજબૂત કરવેા. આથી છાતીની હીલચાલ છૂટથી થઇ શકશે નહિ, અને દુ:ખાવેા એાછેા થશે. દુ:ખ એાછું કરવાને દર બે કલાકે વીસ મિનિટ સુધી કે તેથી વધારે વાર ગરમ પાણીનેા શેક કરવેા. એક કપડું લેવું, અને તેને ગરમ પાણીમાં બેાળીને નિતારી નાખવું, અને તેમાં ગરમ પાણીની કેાથળી મૂકવી. અને તે કેાથળી છાતીપર શેકને બદલે મૂકવી. વિલાયતી મીઠું અથવા દિવેલનેા જુલાબ આપવેા. કેટલીકવાર છાતીપર ઠંડુ કપડું મૂકવાથી દરદીને ઘણેા આરામ મળે છે. જ્યારે ગરમ પાણીના કપડાના શેકની અસર ન થાય, ત્યારેજ ઠંડા પાણીનું કપડું મૂકવું.

જો બાળકને થેાડા દિવસમાં સારૂં થાય નહિ, અને દુ:ખાવેા થાય નહિ, ને શ્વાસ મુશીબતે લઇ શકે તેા તેને હેાશિયાર ડાક્ટર પાસે લઇ જવું. જો ડૅાકટરની સારવાર હેઠળ બાળકને મૂકી ન શકાય તેા જે પડખામાં દુ:ખાવેા હેાય ત્યાં ત્રણ વાર (પ્રકરણ ૨૦ જુએા.) રેાજ શેક કરવેા પહેલાં ગરમ પાણીનેા શેક કરવેા. તે ઠંડેા પડે એટલે તેને લઈ લેવેા, અને તેજ જગાએ સૌથી ઠંડા પાણીમાં બેાળી નિતારી નાંખેલા કપડાના બે ત્રણ પડ કરી છાતીપર થેાડીવાર મૂકવેા. ત્યારપછી ફરીથી ગરમ પાણીના કપડાંનેા શેક કરવેા, અને વળી પાછેા ઠંડા પાણીનેા કકડેા થેાડી સેકંડ સુધી મૂકવેા. એમ અવારનવાર કર્યાં કરવું. આ પ્રમાણે ૨૦ મિનિટ કે વધારે વખત સુધી જારી રાખવું. જો આ રેાગ એક બે અઠવાડિઆમાં શાંત પડી જાય નહિ, તેા ૩૮ મા પ્રકરણમાં બતાવેલેા ક્ષય રેાગનેા ઉપાય યેાજવેા.

પ્રકરણ ૩૮ મું

ક્ષયરોગ (ખઈ)

હિંદુસ્તાનમાં રાતે અને દિવસે દરેક મિનિટે ક્ષયરોગથી કોઇને કોઇ મરણ પામે છે. આથી એમ સમજાય છે, કે હિંદુસ્તાનમાં સંખ્યાબંધ લોકોને આ રોગ લાગુ પડેલો હોય છે.

ક્ષયરોગ એવો શ્રાપ છે, કે તેનાથી દુનિયાની વસ્તીનો છઠ્ઠો ભાગ મરણ પામે છે. દરેક વરસે આખા વરસમાં દરરોજ અને દર પળે દુનિયામાં કોઇને કોઇ આ રોગથી મરણ પામે છે. આ રોગના ચોકસ આંકડા પરથી સ્પષ્ટ માલમ પડે છે, કે ગોવરૂં અને કોગળીઉં કરતાં આ રોગનો ફટકો ઘણો મોટો હોય છે.

સાધારણ માણસે આ રોગનો જેટલો ભય રાખવો જોઇએ, તેટલો ભય તેને રહેતો નથી. આનું મુખ્ય કારણ એ છે, કે સાધારણ રોગોથી જેટલું દુ:ખ થાય છે, તેટલું ક્ષય રોગથી થતું નથી; અને તે ઉપરાંત આ રોગ બહુ ધીમે ધીમે શરીરમાં દાખલ થાય છે, કારણ કે સાધારણ રીતે કોલેરા અને પ્લેગથી માણસો જેટલા જલદી મરી જાય છે, તેટલા જલદી આ રોગથી મરી જતાં નથી. ઘણું કરીને જે લોકોને આ રોગ લાગુ પડે છે, તે લોક કેટલાક મહીના સુધી અથવા એક વરસ સુધી અથવા એથી પણ વધારે માંદા રહે છે, અને પછી મરણ પામે છે. આ રોગ લાંબો વખત રહેતો હોવાથી તથા તે રોગ જુવાનીમાંજ (૨૦ થી ૪૦ વર્ષ સુધીમાં) લાગુ પડતો હોવાથી તે પાછળ ઘણો ખર્ચ કરવો પડે છે.

એક વખત એવો હતો, કે જે વખતે એમ ધારવામાં આવતું હતું, કે આ રોગ સારો થાય એવો નથી. તેથી જે લોકોને આ રોગ લાગુ પડતો હતો, તેઓ સારા થવાની આશા છોડી દેતા, અને તેથી સારા થવાનો પ્રયત્ન પણ કરતા નહિ. આ વિચાર ભૂલ-ભરેલો હતો, કારણ કે થોડો વખત થયાં એમ સાબિત થયું છે કે આ રોગ શરૂ થયા પછી તરતજ દરદીને યોગ્ય ઉપાયો તથા સારવાર કરવામાં આવે, તો આ રોગવાળો દરેક દરદી જરૂર સારો થાય.

આ રોગ માત્ર સારો થઈ શકે છે એટલુંજ નહિ, પણ તે અટકાવી પણ શકાય છે. આમ છે, તો દરેક માણસે તે રોગનાં ચિન્હો, તેને અટકાવવાની રીત અને સારવાર વિષે જાણવું, એ ખાસ જરૂરનું છે.

ચિન્હો

રોગનાં ચિન્હો જેમ જલદી માલમ પડે, તેમ દરદીને જલદી સારા થવાનો સંભવ છે. તેટલા માટે પ્રથમ ક્ષયરોગનાં ચિન્હો બધા માણુસોને સમજવાની જરૂર છે.

જેમ માણુસોની છાતી પાતળી અને સપાટ હોય છે, અને જેના ખભા વળેલા હોય છે, તેઓને આ રોગ જલદી લાગુ પડે છે, ક્ષય રોગના દરદીનું વજન ધીમે ધીમે ઘટતું જાય છે. ક્ષયરોગનું આ પહેલાં ચિન્હમાંનું એક છે. ચામડીની ફિકાશ, અને કોઇકવાર ચળકતા લાલ ગાલ, એ પણ સાધારણ રીતે આ રોગનું શરૂઆતનું ચિન્હ છે. વારંવાર શરદી થવી, ઉધરસ થવી એ શરૂઆતનું બીજું ચિન્હ છે. જેમને ક્ષયરોગ થાય છે, તેમાંના કેટલાક સમજતા પણ નથી, કે તેઓ માંદા છે પણ તેઓ જલદી થાકી જાય છે, અને થોડા અઠવાડિઆમાં તેમને બપોરના ભાગમાં તાવ આવે છે, અને સવારે અથવા સાંજે શરીરને ઉંચુંનીચું કરી નાંખે, એવી ઉધરસ થાય છે. થોડા દિવસ પછી તેઓને દર રાત્રે પુષ્કળ પરસેવો થાય છે, અને બળગમ લોહીને લીધે લાલ પડતો જણાય છે. છાતીમાં દુ:ખાવો થાય, કે ન પણ થાય, ખોરાકની રૂચી ન થવી એ પણ શરૂઆતનું એક ચિન્હ છે. બીજું શરૂઆતનું ચિન્હ એ છે, કે સ્વભાવમાં ફેરફાર થઈ જાય છે, તેથી જે માણુસ પહેલાં આનંદી અને મળતાવડો હતો તે હવે ક્રોધી અને ગુસ્સા વગરનો થઈ જાય છે.

બળગમમાં વારંવાર રોગનાં જંતુ જણાય છે. ૨૧ મા પ્રકરણુમાં એક ચિત્રમાં આ જંતુઓને ૧૦૦૦ ગણું મોટું રૂપ આપ્યાથી કેવા દેખાય તે બતાવ્યું છે. ક્ષય રોગનો વહેમ પડે ત્યારે ડાકટરને બોલાવીને બળગમ તપાસ કરાવવી, જેથી તેમાં ક્ષય રોગનાં જંતુઓ છે કે નહિ, તે માલમ પડશે. પણ એ પણ જાણુવું જોઇએ કે કેટલાકને ક્ષયરોગ લાગુ પડયો હોય છે, છતાં પણ તેના બળગમમાં ક્ષયરોગનાં જંતુઓ જણાતા નથી. તેથી જો ક્ષયરોગનાં બીજાં ચિન્હો દેખાય, અને બળગમમાં ક્ષયરોગનાં જંતુઓ બીલકુલ ન પણ હોય, તો પણ ક્ષયરોગના ઉપચારો યોજવા.

ઉપર જે ચિહનો બતાવ્યા છે, તે ફેફસાંના ક્ષયનાં સાધારણ ચિન્હો છે. ક્ષયરોગ એ માત્ર ફેફસાંનોજ ક્ષય નથી, પણ શરીરના બીજા પણ ભાગોને તે નુકસાન કરે છે. રોગ ગળામાં પણ હોય, અને ઉપર બતાવેલાં ચિહનો ઉપરાંત ગળામાં ખખરી બાઝે છે, અને ખોરાક ઉતારતાં દુ:ખાવો થાય છે. હાડકાંનો ક્ષય સાધારણ રોગ છે. કમરના સાંધાને ક્ષય ઘણીવાર લાગુ પડે છે, અને તેથી પગ ટુંકો થઈ જાય છે. જો પીઠના હાડકામાં આ રોગ દાખલ થાય છે, તો ખુંધ

નીકળે છે, અથવા તે હાડકું વાંકું વળી જાય છે. બાળકમાં માલમ પડતો આ ગંડમાળ ક્ષયરોગની એક જાત છે. ગળાની આગળ અને પાછળ બંને બાજુએ સોજો થાય છે. બાળક સાધારણ રીતે ફીકકું પડી જાય છે, મજબુત દેખાતું નથી, અને તેની આંખ આવે છે ને કાને સોજો આવે છે.

ક્ષયરોગનાં જંતુઓ શરીરમાં કેવી રીતે દાખલ થાય છે તે વિષે

૧. આપણે જે હવા લઇએ છીએ તે હવાની સાથે ફેફસામાં જવાથી.

૨. આપણે જે ખોરાક ખાઇએ છીએ તેની સાથે શરીરમાં દાખલ થવાથી.

૩. ઘણી ગાયોને અને બીજાં પ્રાણીઓને ક્ષય હોય છે, તેવી ગાયનું માંસ ખાવાથી અથવા તેનું દૂધ પીવાથી ક્ષયરોગ લાગુ પડે. જેને ક્ષયરોગ હોય તેવાં



રોગનાં જંતુઓ કેવી રીતે ફેલાય છે, તે બતાવતું ચિત્ર

માણસો જો બજારમાં, કે રસોડામાં ખોરાક હાથમાં લે, તો નાક, મોં, અને હાથ મારફતે તે જંતુઓ ખોરાકમાં દાખલ થાય, અને તે ખોરાક ખાવાથી ક્ષયરોગ લાગુ પડે છે.

૪. ઇજા પામેલી ચામડી મારફતે શરીરમાં દાખલ થવાથી.

ક્ષયરોગને ફેલાતો અટકાવવા માટે શું કરવું?

ક્ષયરોગના દરદીએ જાણવું જોઇએ કે આ રોગ ઉધરસ ખાવાથી કે થુંકવાથી ફેલાય છે. જ્યારે તે ઉધરસ અથવા છીંક ખાય છે, ત્યારે નાકમાંથી અને

ગળામાંથી નાક તથા મોંવાટે જરા જરા બળગમ બહાર નીકળે છે. આ બળગમમાં ક્ષયરોગનાં ઘણાં જંતુઓ હોય છે. આ બળગમ ધૂળમાં અને હવા સાથે મળી જાય છે. તેવી હવા તંદુરસ્ત માણુસના શ્વાસમાં લેવામાં આવે છે, અને તેથી તંદુરસ્ત માણુસને આ રોગ લાગુ પડે છે. જેઓને આ રોગ હોય છે, તેઓના બળગમમાં પુષ્કળ આવા જંતુઓ રહે છે. આ બળગમ સૂકાઈ જાય એવી જગાએ નાંખવો નહિ, કારણ કે ત્યાં તે ધૂળ ભેગો થઈ જાય છે, અને તેથી લગભગ હંમેશાં બળગમ મારફતે આ રોગ જરૂર ફેલાય છે.

જેમને આ રોગ થયો હોય, તેમણે નાક તથા મોં આગળ કાગળ અથવા રૂમાલ (કપડું) આડું રાખ્યા વગર ઉધરસ ખાવી નહિ. અથવા છીંક પણ ખાવી નહિ. જો કાગળ રાખવામાં આવ્યો હોય, તો તે પછી બળગમ સાથે બાળી નાંખવો. જો કપડું અથવા રૂમાલ રાખવામાં આવે, તો તેને આ કામ માટે વાપરવા પછી સાધારણ રૂમાલ તરીકે વાપરવો નહિ. વાપર્યા પછી તેને બાળી નાંખવો, અથવા ગરમ પાણીમાં ઉકાળીને ધોઈ નાંખવો.

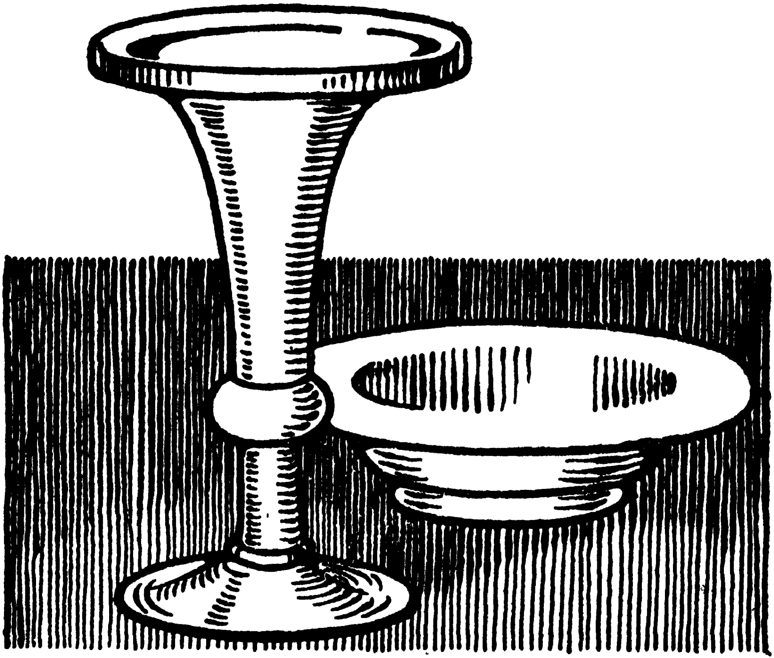
ક્ષયરોગવાળો માણસ પોતાના ઘરમાં હોય, તે દરમિઆન તેણે થુંકદાની તેનાપર ઢાંકણ સાથે પોતાની પાસે રાખવી. થુંકદાનીને બહારથી ચોક્ખી રાખવી અને તેને ઢાંકીને બંધ રાખવી, જેથી તેના પર માખી બેસસે નહિ, અને જંતુઓને આમ તેમ લઇ જઇ શકશે નહિ; અને એવી રીતે ક્ષયરોગ બીજા લોકોને લાગુ પડે એવો સંભવ નહિ રહેશે.

ક્ષયરોગવાળો દરદી જ્યારે ઘરની બહાર ફરતો હોય, ત્યારે તેણે પોતાના ગજવામાં એક મોટી શીશી રાખવી. આવી જાતની મોટા મોંઢાવાળી શીશીઓ ઘણી મળે છે. ન મળી શકે તો પતરાનો એવો (ગજવામાં રહી શકે તેવો) ડબ્બો બનાવવો. તે ડબ્બા કે શીશીની અંદર મજબુત જાડો કાગળ વીંટાળવો. અને તે કાગળ શીશીની અંદર એવીજ રીતે ગોઠવવો. રસ્તામાં ચાલતાં બળગમ નીકળે તો તે આ ડબ્બામાં એકઠો કરવો. પછી તે કાગળ બળગમ સાથે બહાર કાઢી બાળી નાંખવો. આ થુંકદાની રોજ અથવા એક દિવસને આંતરે પાંચ દસ મિનિટ સુધી ઉકળતા ગરમ પાણીમાં રાખીને સાફ કરવી. ક્ષયરોગવાળા દરદીએ બીજા માણસોને ખાવાના ખોરાક વગેરેને અડકવું નહિ.

આ રોગવાળા માણસે બળગમ કદી ગળી જવો નહિ. જો તે ગળી જવામાં આવે તો જંતુઓ આંતરડામાં વધવા માંડે છે અને તેનાથી તરત મરણ નિપજવાનો ઘણો સંભવ છે.

ક્ષયરોગ લાગુ પડતો કેમ અટકાવી શકાય?

ક્ષયરોગ ફેલાવાનું મુખ્ય કારણ તો આ રોગવાળા માણસનો બળગમ છે. મહોલ્લામાં દુકાનોમા, નાટક શાળામાં, સીનેમામાં, ટ્રામમાં અને રેલ્વે સ્ટેશન પર જે ધૂળ ઉડે છે. તેમાંનો ભાગ રોગવાળા માણસના બળગમથી થાય છે, ને



થુંકદાનીની કેટલીક જાત

તેથી એ ધૂળમાં ક્ષયરોગના જંતુઓ હોય છે, કોઇને કોઈ પણ માણસના શરીરમાં આ જંતુઓ કોઇવાર દાખલ થાય છે. એ અટકાવી શકાય નહિ, પણ જો શરીર મજબુત અને તંદુરસ્ત હોય, અને નાકમાં બળગમ કે શરદી ન રહેતી હોય, તો તેવા માણસનું લોહી થોડા ઘણાં ક્ષયરોગનાં જંતુઓનો નાશ કરી શકે છે એમ જાણવામાં આવ્યું છે.

શરીર હલકો ખોરાક ખાવાથી, અથવા પૂરતો ખોરાક ન મળવાથી, હદ ઉપરાંત કામ કરવાથી, અથવા અમીતાહારીપણાથી શરીર નબળું પડી જવાથી, શરીરમાં ક્ષયરોગનાં જંતુઓ નાશ કરવાની શક્તિ રહેતી નથી. જે લોકો દારૂ કે

માદક પદાર્થ વાપરે છે, તેમને બીજા લોકો કરતાં ઘણો જલદી ક્ષયરોગ લાગુ પડી જાય છે. અને એકવાર એ રોગ લાગુ પડ્યા પછી તેને સાજા થવાની થોડી આશા છે.

તમાકુ વાપરવાથી ફેફસાંને તથા ગળાને હાનિ થાય છે, અને ઘણી સહેલાઇથી તે ક્ષય રોગ લાગુ પડવાનો રસ્તો તૈયાર કરે છે. શહેર, કસ્બામાં જ્યાં મકાનો ઘીચોઘીચ બાંધવામાં આવ્યા હોય, ત્યાં જે માણુસો રહેતાં હોય, તેમને આ રોગ લાગુ પડવાનો જેટલો સંભવ છે, તેના કરતાં જ્યાં ઘીચોઘીચ મકાનો હોતાં નથી તેવી જગાએ રહેનાર માણુસોને આ રોગ લાગુ પડવાનો ઘણો ઓછો સંભવ છે. ઘરની બાંધણીની સાથે માણુસની તંદુરસ્તીનો ઘણો સંબંધ છે. જો ઘર નાનું હોય અને તેમાં ઘણું માણુસો રહેતાં હોય, તો મંદવાડ આવશે એ નક્કી છે. સાધારણ નાના ઓરડામાં બે કે ત્રણથી વધારે માણુસે સાથે સાથે સૂવું નહિ, અને બેત્રણ મોટી બારીઓ ન હોય, તો કદી તેમ કરવું નહિ. દરેક ઓરડાને બે મોટી બારીઓ તો ઓછામાં ઓછી હોવીજ જોઇએ.

રાતના બારીઓ ઉઘાડી રાખવી, નહિ તો અંદરની હવા બગડે છે, અને તંદુરસ્તીને નુકસાન કરે છે.

ઉનાળામાં ધૂળ પુષ્કળ પડેલી હોય તો તે વાળતાં પહેલાં પાણી છાંટવું.

જો ક્ષયરોગને અટકાવવો હોય તો ઘર અને તેની આસપાસની જગા સ્વચ્છ રાખવી કે જેથી માખીઓને દૂર રાખી શકાય; કારણ કે ક્ષયરોગ માખીથી ફેલાય છે. માખીથી કેમ બચવું તે વિષે પ્રકરણ ૪૮ મું જુઓ.

ક્ષયરોગવાળા માણુસે વાપરેલાં વાસણો, કપ રકાબી તથા ટુવાલ વગેરે ઉકળતા પાણીમાં સાફ કર્યા વગર બીજા વાપરે તો તે નુકસાનકારક છે. આ રોગ દૂધ અને માંસ મારફતે પણ ફેલાય છે. તેથી માંસ ખાતાં પહેલાં તેને બરાબર બાફવું, અને દૂધ બરાબર ઉકાળીનેજ પીવું.

અમુક જાતના ધંધા જેવા સીગાર અને સીગારેટ (બીડી) બનાવનાર, સલાટનો ધંધો કરનાર, ચોખા સાફ કરવાની મીલમાં કામ કરનાર અને એવા બીજા ધંધાનું કામ કરનારને ધૂળ કે ધુમાડાવાળી હવા શ્વાસમાં લેવી પડે છે, તેઓને આ રોગ લાગુ પડી જાય છે. દરજીઓ, ટોપી બનાવનાર, ટોપલીઓ ગૂંથનાર, અને છાપખાનામાં બીબા ગોઠવનારને કમરમાંથી વાંકાવળીને બેસવું પડે છે, તેથી સાધારણ રીતે આવા ધંધામાં રોકાએલા માણુસોના ઘણાને ક્ષયરોગ લાગુ પડે છે. નિશાળો અને પાઠશાળામાં ભણતાં છોકરાંઓને પણ આ રોગ લાગુ પડે છે. કેમકે તેઓ અભ્યાસ કરવા માટે ટેબલ આગળ વાંકા વળીને બેસે છે, અને બહાર ખુલ્લી હવામાં રોજ કસરત કરતાં નથી.

ક્ષયરોગ કેવી રીતે મટાડી શકાય?

જેને ક્ષય થયો હોય તેણે સાજા થવાની આશા છોડી દેવી નહિ, કેમકે એ રોગ મટાડી શકાય છે. જો કોઇને પણ આ રોગ લાગુ પડેલો માલમ પડે, કે તરતજ જેમ જલદીથી ઉપાયો લેવામાં આવે તેમ જરૂર તે સાજો થવાનો વધારે સંભવ છે. એ પરથી એમ લાગે કે આ પ્રકરણની શરૂઆતમાં બતાવેલા ચિન્હો માલમ પડે કે તરતજ તેણે આ રોગ સારો કરવા યોગ્ય ઉપાયો એકદમ લેવા એ બહુ જરૂરનું છે.



ક્ષયવાળા દરદીને ખુલ્લી હવામાં રાખવો

આ રોગ મટાડવાનો એકજ જાણીતો અને ખાસ ઉપાય છે, કે શરીરનું બળ વધારવું, કે જેથી શરીર રોગનાં જંતુની સામે ટક્કર ઝીલશે, અને ધીમે ધીમે તે જંતુઓનો નાશ કરશે. આ ધીમી રીત છે તેથી દરદીએ એક બે અઠવાડિઆમાં સારૂં થઇ જશે, એમ ધારવું નહિ. શરીરનું બળ વધારવાનો અને રોગ મટાડવાનો સૌથી સારૂં ઉપાય એ છે, કે દરદીએ ચોવીસે કલાક પુષ્કળ તાજી હવા લેવી; પુષ્કળ સારો ખોરાક ખાવો; અને ઘરની બહાર ખુલ્લામાં વધારે વખત રહેવું; તથા આરામ લેવો અને કોઇપણ જાતની ચિંતા કરવી નહિ.

કેટલીક જગાએ ક્ષયરોગના દરદીની સારવાર માટે ખાસ દવાખાના બાંધવામાં આવે છે, અને બની શકે તો આવા દવાખાનામાં દરદીને રાખવો એ સલાહ

ભરેલું છે. કેટલાંક મોટાં શહેરોમાં ક્ષયરોગના દરદીની સારવાર માટેજ ખાસ દવાખાનાં ચલાવવામાં આવે છે. આવા દવાખાનામાં ગરીબ દરદીને દવા તથા સલાહ મફત આપવામાં આવે છે.

જો ક્ષયવાળો દરદી આવા દવાખાનામાં જઇ શકે નહિ, તોપણ તેણે સાજા થવાની આશા છોડી દેવી નહિ. નીચે આપેલી સૂચનાઓ પાળવાથી પણ આ રોગ મટી જાય છે:—

દરદીને સૂવા માટે જુદોજ ઓરડો રાખવો, અને બીજા કોઇએ તેમાં રહેવું નહિ. આ ઓરડાની બારીઓ મોટી હોવા જોઇએ, અને તે બધી રાત દિવસ ઉઘાડી રાખવી જોઇએ. આરામ મળે એવી પથારી દરદી માટે રાખવી. દિવસ દરમિઆન દરદીને એકાદ ઝુલતી પથારીપર ઝાડ નીચે રાખવો, એ વધારે સારૂં છે. દરદીના ઓરડાની જમીન અને દિવાલો, એવા પાણીથી ધોઇને સાફ રાખવી કે જેમાં એક પાઇન્ટ પાણી દીઠ એક ચમચો 'કાર્બોલિક એસિડ' અથવા 'લાઇમ ક્લોરાઇડ' નાંખેલું હોય.

જ્યારે સૂર્યનો તડકો પડતો હોય તે દરમિઆન દરદીની પથારી અને ઓશીકાં બહાર તડકામાં રોજ રાખી મૂકવાં.

દરદીને સારામાં સારો અને પુષ્કળ પોષણ આપે એવો ખોરાક આપવો. સારી પેઠે પોષણ મળે એવા ખોરાક જેવા કે ઇંડા, દૂધ, મલાઇ, સારી પેઠે રાંધેલો ભાત, ખૂબ બાફેલું માંસ, તાજાં લીલા શાકભાજી અને તાજાં ફળ ક્ષયના દરદીને આપવા. યોગ્ય ખોરાક અને તે તૈયાર કરવાની સૂચના પ્રકરણ ૫ માં બતાવી છે, તે જુઓ.

વારંવાર નાહીને શરીર સાફ રાખવું, કપડાં પણ સાફ રાખવાં.

સવાર સાંજ બ્રશ વડે દાંત ઘસીને સાફ કરવા. દાંતની સંભાળ માટે પ્રકરણ ૪ માં બતાવેલી સૂચના જુઓ.

ક્ષયના દરદીને તાવ આવતો હોય, તો શાંત પડી રહેવું. તાવ ન હોય, છતાં પણ આમતેમ એટલું બધું ફરવું નહિ, કે જેથી થાક લાગે કે તાવ આવે.

દરદીએ પણ એવી સંભાળ સારી પેઠે રાખવી, કે કુટુંબના બીજા માણસોને રોગનો ચેપ લાગે નહિ. દરદીને માટે તેના ઉપયોગનાં વાસણ, કપડાં, છરી કાંટા, (જમવાના ઉપયોગના જો તે યુરોપીઅન ઢબથી જમતો હોય તો.) ચમચા પ્યાલા, રકાબી, ટુવાલ, પથારી બધુંજ જુદું રાખવું. બીજા કોઇને આમાંની કોઇપણ વસ્તુ વાપરવા દેવી નહિ. અને કુટુંબના બીજા માણસોના ઉપયોગનાં વાસણ કુસણ, કપડાં વગેરે તેની સાથે પણ દરદીના ઉપયોગની વસ્તુઓ ભેળસેળ થવા દેવી નહિ, કે તેની સાથે ધોઇને સાફ કરવું નહિ.

ક્ષયના દરદીએ કોઇપણ બાળકને ચુંબન કરવું નહિ, તેમજ રમાડવું નહિ, અને બીજા માણસોના ખોરાકને અડકવું નહિ.

દરદીના ઓરડામાં માખીઓ દાખલ ન થાય તેની સાવચેતી રાખવી, પણ કોઇપણ રીતે તેના થુંક ઉપર તો માખી બેસવા દેવી નહિજ. તેનું થુંકવાનું વાસણ ઢાંકેલું રાખવું.

ક્ષયરોગ મટાડવાને બીજી ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની બાબત એ છે, કે દરદીએ ખૂશ મિજાજમાં રહેવું, વળી તેણે ઇશ્વર ઉપર ભરોસો રાખવો, જેથી ઘણો ફાયદો થાય છે, એમ તેને માલમ પડશે. કેમકે ઇશ્વર મનુષ્યના દરેક રોગ સારા કરી શકે છે. જો કોઇ નિરાશ થઇ જઇ એમજ માની બેસે કે હવે તો મરી જવાશે, તો તે જરૂર મરી જાય છે, એવો ઘણો સંભવ રહે છે.

ક્ષયના દરદીને ડોકટર તપાસી કઇ દવા તેણે લેવી તે નક્કી કરે નહિ, ત્યાં સુધી દવાના ઉપયોગની બાબતમાં સલામતી ભર્યું એજ છે કે બીજી કોઇ ગમે તેવી દવા લેવી નહિ. 'કોડલિવર' તેલ સારો ફાયદો કરે છે, પણ આ તેલ દવા નથી, પરંતુ એક ખોરાક જ છે. આ રોગની સારવાર માટે 'કોડલિવર' ઓઇલ વીથ માલ્ટ એકસ્ટ્રેકટ પીવું; એ રોગ દૂર કરવામાં મદદરૂપ થઇ પડે છે. દરરોજ કેટલા પ્રમાણમાં આ 'કોડલીવર' તેલ લેવું તેની સૂચના એ તેલની બાટલી ઉપરના કાગળમાં બતાવેલી હોય છે. દરરોજ જમતી વખતે એટલે ત્રણ વખત એકેક નાનો ચમચો કોડ લિવર તેલ લેવું એ ઘણું કરીને પુરતું છે.

દરદીને દરરોજ ઝાડો સાફ આવે, એ જરૂરનું છે. ૨૯ મા પ્રકરણની સૂચનાઓ જુઓ. શરીરમાંની ઝેરી નકામી વસ્તુ કાઢી નાંખવાને મદદ કરવા માટે દરરોજ કેટલા એક શેર પાણી પીવાની જરૂર છે.

જો કફ વધી પડે અને હેરાન કરે, તો પ્રકરણ ૩૬ માં સાધારણ શરદી, અને ગળાની નળીની શરદી માટે જે ઉપચારો બતાવ્યા છે, તે પ્રમાણે કરવું.

ક્ષયના કેટલાક દરદીઓને સવારમાં ખાંસી થાય છે. સવારનો નાસ્તો લેતાં પહેલાં-દરરોજ એકાદ શેર ખૂબ ગરમ દૂધ અથવાતો નાની ચમચી જેટલો (પંદર ગ્રેઇન) શુદ્ધ કરેલા 'કાર્બોનેટ સોડા' મેળવેલું ગરમ પાણી પીવાથી આ ખાંસી બંધ થઈ જાય છે.

તાવ આવે તો થોડું ઠંડું પાણી દરદીના શરીરે વાદળી અથવા પોતાંથી લગાડવું. અર્ધો કલાક કે એથી વધારે વખત સુધી આમ પોતાં ફેરવવા. પાના ૧૦૧ નીચે આપેલી સૂચના જુઓ.

જો દરદીના થુંકવામાં લોહી પડતું હોય, તો તેણે બહુજ શાંત રહેવું. આમ લોહી પડવાનું કારણ એ છે કે દરદી હદ ઉપરાંત બોજો ઉંચકતો હોય, અથવા તો

ઘણી ઝડપથી કસરત કે મહેનતનું કામ કરતો હોય છે. જો લોહી પુષ્કળ પડે તો બરફના પાણીમાં કપડું ભીંજવી છાતી ઉપર મૂકવું, અને તે કપડું ઠંડુજ રહે, તેટલા માટે વારંવાર તેને બરફના પાણીમાં ભીંજવતા રહેવું. બરફ ન મળી શકે તો ઠંડા પાણીમાં કપડું ભીંજવી બે છેડેથી પકડીને હવામાં થોડીવારસુધી હલાવવાથી પણ તે બરફના પાણી જેવું ઠંડુ થઇ શકે છે.

ક્ષયરોગ થઇને પછી મટી ગયો હોય, છતાં પણ એ દરદ ફરીથી ઉથલો ખાય એવી ઘણી ધાસ્તી રહે છે. અને તેટલા માટે તંદુરસ્તી સાચવવાની ઘણીજ સંભાળ રાખવાની ખાસ જરૂર છે, તેમજ આ પ્રકરણમાં આ રોગ લાગુ પડી જાય એવી જે જે બાબતો બતાવેલી છે, તેમનાથી દૂર રહેવું.

પ્રકરણ ૩૯ મું

ટાઢીઓ તાવ (મલેરિઆ)

હિંદુસ્તાનમાં ચાલતો આ એક ઘણો સાધારણ રોગ છે. અને દર વરસે ઘણાં માણસોનું એને લીધે મરણ નીપજે છે. ઘણી સહેલાઇથી અટકાવી શકાય, એવા રોગમાંનો આ એક રોગ છે, કેમકે હાલના વિજ્ઞાનીઓએ ખરેખર એમ સાબીત કર્યું છે, કે આ રોગ એકજ રીતે લાગુ પડે છે, અને તે એ કે એ રોગના દરદીને મચ્છર કરડ્યા પછી તેજ મચ્છર બીજા સાજા માણસને કરડે.

દરદીના લોહીમાં આ રોગના જંતુઓ હોય છે, અને વધે છે, અને તેનાથી મલેરીઆ થાય છે. એવા દરદીને મચ્છર કરડે તો તે મચ્છર તે માણસનું થોડુ લોહી પોતાના પેટમાં ચૂસી લે છે. આ લોહીમાં મલેરિઆના જંતુઓ હોય છે, અને થોડા દિવસમાં એજ મચ્છર બીજા માણસને કરડે, તો તે માણસના શરીરમાં એ જંતુઓ દાખલ કરી દે છે. અને તેનું જલદીથી એવું પરિણામ આવે છે કે ટાઢ વાય છે, અને તાવ આવે છે.

બધાજ મચ્છર ટાઢીઆ તાવના (મલેરિઆના) જંતુવાળા હોતા નથી પણ જે જાતના મચ્છર આ રોગનાં જંતુ લઇ જનાર અને ફેલાવનાર હોય છે તેના શરીરના દેખાવ કોઇપણ વસ્તુપર બેસવાની રીતથી પરખાઇ આવે છે. સાધારણ મચ્છર અને મલેરિઆના મચ્છર વચ્ચેના તફાવત નીચે બતાવેલા ચિત્ર પરથી બરાબર માલમ પડી આવશે.

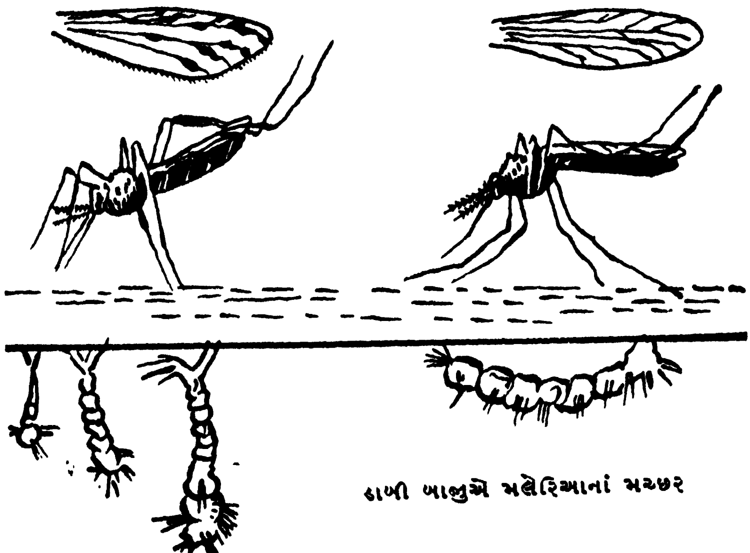
બીજી જાતના મચ્છર જેટલા મલેરિઆના મચ્છર હોતા નથી. પણ જ્યાં કોઇપણ જાતના બીજા મચ્છર હોય ત્યાં ઘણું કરીને માલમ પડી આવે છે, એમ કહેવાય છે.

• મલેરિઆ (ટાઢીઓ તાવ) કેવી રીતે અટકાવી શકાય

મલેરિઆ ફેલાતો અટકાવવાને માટે એટલુંજ કરવાનું હોય છે, કે મચ્છરનો નાશ કરવો. આની સૌથી અસરકારક રીત તો એ છે, કે મચ્છરને વધતા અટકાવવા, મચ્છર માત્ર પાણીમાંજ પેદા થઇ શકે છે. તળાવના પાણીમાં, ચોખાના ખેતરમાં, ખાબોચિઆમાં, પાણીની ડોલમાં, બરણીમાં, ખાલી ટીનના વાસણમાં, નાળીએરની ખાલી કાચલીમાં અથવા કોઇપણ વસ્તુમાં કે જ્યાં પાણી રહી શકે, ત્યાં માદા ઈંડા મુકે છે. ઈંડાં બે ત્રણ દિવસમાં ફેરવાઇને કીડાના

આકારમાં આવે છે અને પછી તેને ગતિ આવે છે. એ નાના મચ્છરની હીલચાલના આકારથી સૌ માહિતગાર છે. અને તે દરેક જણે તળાવમાં અને ખાબોચીઆમાં જોયું હશે. બે અઠવાડિઆં પછી એ ઝીણા મચ્છરો ઘણા મોટા થઇ જાય છે.

મચ્છરને પેદા થતાં અટકાવવા માટે તળાવનું અને ખાબોચીઆંનું પાણી કાઢી નાંખવું એ જરૂરનુ છે. વહેતા પાણીની અંદર મચ્છર પેદા થઇ શકતા નથી. ખાડીઓ અને મોરીઓ ઉંડાં ખોદાવાં જોઇએ, અને ખાડીની બાજુઓ સીધી બનાવવી જોઇએ. ચોમાસામાં ઘણી જગાએથી પાણી કાઢી નાંખવાનું



ડાબી બાજુએ મલેરિઆનાં મચ્છર

બને નહિ, તેથી તળાવમાં અને ખાબોચીઆંમાં પાણી એકઠું થતું અટકાવવું. જો તળાવનું પાણી કાઢી ન શકાય, તો તેમાં નાની માછલી તરતી મૂકવી, 'અથવા બતકો રાખવી. કારણ કે માછલી અને બતકો ઉગતા મચ્છરને ખાઇ જશે. અને આ રીતે વધતા જતા મચ્છર અટકશે. તળાવમાં પેદા થતા મચ્છરોને અટકાવવાની સૌથી ચોકસ અને અસરકારક રીત તો એ છે, કે પાણીની સપાટી-પર ઘાસલેટ છાંટવું. તે તેલ પાણીપર પથરાઇ જાય છે. અને પાતળું પડ બનાવે છે. તેથી ઉગરતા મચ્છરોને હવા મળી શકતી નથી, અને આ રીતે તેઓ જલદી મરી જાય છે. આને માટે પુષ્કળ ઘાસલેટ જોઇતું નથી. એક મોટી ભરેલી પાણીની પીપ અથવા એટલું પાણી માંય એવા વાસણમાં એક મોટો ચમચો

ઘાસલેટ નાંખવું એ બસ છે. ૨૦ ફીટ પહોળા અને ૨૦ ફીટ લાંબા તળાવમાં એક મોટું ગ્લાસ ભરીને ઘાસલેટ છાંટવું બસ છે. જો રોજ અથવા બે દિવસે વરસાદ પડે તો તળાવમાં અઠવાડિઆમાં એકવાર ઘાસલેટ છાંટવું.

મચ્છરો જ્યાં આગળ ઉછરે છે ત્યાંથી ઘણે દૂર ઉડતા નથી, તેથી પોતાના ઘરની આસપાસ ૨૦૦ ફીટ સુધીમાં કોઇ તળાવ હોય અથવા પાણીનો જથ્થે હોય, તો તેના પર ઘાસલેટ છાંટી મચ્છરોને દૂર કરી શકાય. સંભાળ એ રાખવી કે પાણી જુના ટીનના વાસણમાં, ખરણીમાં કે વાંસમાં એકઠું થયાં કરતું નથી. છાપરા પરથી પડતા પાણીને કાઢવા માટે રાખવામાં આવેલી પરાળને દર થોડે અઠવાડીએ સાફ કરવી, તેથી તેમાં પાણી એકઠું થશે નહિ.

મેલેરીઆ અટકાવવાની બીજી એક રીત છે, તે દરેક માણસે વાપરવી જોઇએ અને તે એ કે દરેક ઘરડા કે જુવાન માણસે રાત્રે મચ્છરદાનીમાં સુવું. મલેરિઆ ફેલાવતા મચ્છરો ભાગ્યેજ લોકોને દિવસે કરડે છે. સાધારણ રીતે તો મચ્છરો સૂર્ય આથમ્યા પછી કરડે છે. મચ્છરદાની બારીક જાળની બનાવેલી હોવી જોઇએ, અને મચ્છરોને દૂર રાખવાને માટે સારી રીતે બીછાના નીચે દબાવવી જોઇએ. આ મચ્છરદાની દરરોજ રાત્રે બાંધવી. બહાર મુસાફરી કરતા હોઇએ ત્યારે પણ મચ્છરદાની સાથે રાખવી, અને રોજ રાત્રે વાપરવી. બાળકના ઘોડીઆ (પારણા) પર પણ મચ્છરદાની ઢાંકવી.

મેલેરિઆનાં ચિન્હો

મેલેરિઆનાં સાધારણ ચિન્હો બધાંને જાણીતાં છે. પહેલાં ટાઢ વાય છે, પછી તરતજ તાવ આવે છે, બફારો થાય છે અને માથું દુઃખે છે. સાધારણ રીતે ટાઢ વાયા પહેલાં માણસને નબળાઈ માલમ પડે છે. માથું દુઃખે, ખરાબ ઓડકાર આવે, અને ઉલટી પણ થાય. નાનાં બાળકને કેટલીક વાર આંકડી આવે છે. ટાઢ વાયા પછી તાવ ૧૦૩° - ૧૦૪° સુધી વધી જાય છે. તાવ બે ત્રણ કલાક રહે છે, પછી દરદીને પરસેવો થવા લાગે છે. ત્યારપછી તાવ ઉતરી જાય છે. આવી રીતે રોજ ટાઢ વાઇને તાવ આવ્યા કરે, પણ દર ત્રીજે દિવસે ઘણું કરીને તાવ આવે છે, અથવા બે દિવસને આંતરે તાવ આવે છે. આમ અનિયમિત ચાલ્યા કરે, કોઈકવાર અઠવાડિઆમાં બે વાર તાવ આવે અથવા મહીનામાં એક કે બે વાર પણ તાવ આવે.

મેલેરિઆની ઘણી જાત છે. મેલેરિઆના કેટલાક દરદીઓને ટાઇફોઈડ જેવાં ચિન્હો દેખાય છે. કેટલાક દરદીઓને મુખ્ય ચિન્હ માથાનો સખત દુઃખાવો હોય છે. બાળકોને મેલેરિઆનાં ચિન્હ તરીકે કેટલીકવાર પુષ્કળ ઝાડા થાય છે, અને શરીર ગળાતું જાય છે.

સારવાર

મેલેરિઆ તાવ ઉતારવાની સૌથી સારી દવા કિવનાઇન છે. જ્યારે અમૂક ચોકસ વખતે દર બીજે કે ત્રીજે દિવસે ટાઢ શરૂ થતી હોય, ત્યારે કિવનાઇન આપવાની સૌથી સારી રીત નીચે બતાવી છે. ટાઢ વાઇને તાવ આવવાનો હોય તેને આગલે દિવસે વિલાયતી મીઠાનો કે દિવેલનો જુલાબ લેવો. જો બપોરે ત્રણ વાગે ટાઢવાઇને તાવ આવતો હોય તો સવારે નવ વાગે કિવનાઈન ૧૫ ગ્રેઇન લેવું. બીજીવાર ફરીથી તાવ આવવાનો સંભવ હોય ત્યારે છ કલાક પહેલાં ૧૫ ગ્રેઇન કિવનાઇન લેવું. અને આ પ્રમાણે બે અઠવાડિઆ સુધી કિવનાઈન લેવાનું જારી રાખવું. મેલેરિઆનો તાવ એક વખત કિવનાઇન લેવાથી દેખીતી રાતે ઉતરી જાય છે, પણ તેથી છેતરાવું નહિ. અને કિવનાઇન લેવાનું બંધ કરવું નહિ. જો આમ બંધ કરવામાં આવે તો થોડા અઠવાડિઆમાં તેનો ઉથલો જરૂર થાય છે. શરીરમાંના બધાજ મલેરિઆનાં જંતુને મારી નાંખવા માટે દરરોજ થોડા દિવસ સુધી થોડું થોડું પણ કિવનાઇન લેવું.

જો ટાઢ વાઇને તાવ નિયમિત આવતો ન હોય, તો સૌથી સારો ઉપાય એ છે, કે સવારે અને સાંજે જમ્યાપછી ૧૦ ગ્રેઇન કિવનાઇન લેવું. આવી રીતે રોજ આઠ દસ દિવસ સુધી બેવાર ૧૦ ગ્રેઇન કિવનાઇન લીધા કરવું. પછી બે ત્રણ અઠવાડિઆ સુધી કે તેથીપણ વધારે દિવસ રોજ પાંચ ગ્રેઇન કિવનાઇન બે વાર લેવું.

નાનાં બચ્ચાંઓને મેલેરિઆના તાવમાં દિવસમાં પાંચ વાર એક ગ્રેઇન કિવનાઈન આપવું. એકથી ત્રણ વર્ષની અંદરના બાળકને એકથી બે ગ્રેઇન કિવનાઇન દિવસમાં પાંચવાર આપવું. ત્રણથી દશ વર્ષની અંદરના બાળકને બે થી ત્રણ ગ્રેઇન કિવનાઈન દિવસમાં પાંચવાર આપવું.

છ વર્ષના બાળકને આ તાવ અટકાવવા માટે દરરોજ બે ગ્રેઇન કિવનાઇન આપવું, પણ લાંબો વખત સુધી રોજ કિવનાઇન લેવું, એ સલાહ ભરેલું નથી, કારણ કે તેથી શરીરને નુકસાન પહોંચે છે.

શીતળા, અને તેની રસી મૂકાવવાની ક્રિયા

બધા ચેપી રોગોમાં સૌથી ભયંકર રોગ શીતળા છે. માણસને દુ:ખ આપતો આ ઘણો ચેપી રોગ છે. જ્યારે શીતળાનો ભયંકર રોગ ફાટી નીકળે છે, ત્યારે રસી નહિ મૂકાવેલી હોય એવા સો માણસમાંથી ભાગ્યેજ એક બે માણુસ આ રોગમાંથી બચી જવા પામે છે. આ રોગ સ્રી પુરૂષ, જુવાન કે ઘરડા, બધાનેજ લાગુ પડે છે. જુના વખતથી દરેક દેશમાં શીતળાના કરતાં એવો બીજો કોઇ ભયંકર રોગ નથી જેનાથી માણસો બીતા હોય, કારણ કે એ માત્ર ઘણો ચેપી રોગ છે. એટલુંજ નહિ, પણ જ્યારે રસી મૂકાવેલી ન હોય, એવા માણસને આ રોગ લાગુ પડે છે ત્યારે મરણ પ્રમાણ ૨૫ થી ૫૫ ટકા સુધી આવે છે. એ રોગવાળો કોઇપણ માણુસ મરણથી બચી જાય છે, તો જરૂર તેના મોંપર ચાઠાં પડવાથી તેનું શરીર કદરૂપું બની જાય છે, અથવા તો તેની એક આંખ કે કોઇવાર બંને આખ જતી રહે છે.

ડૉક્ટરો એવા નિર્ણયોપર આવ્યા છે, કે શીતળાનો રોગ સૂક્ષ્મ જંતુઓને લીધે થાય છે, પણ તે જાતના જંતુ હજુ સુધી શોધી શકાયા નથી. એવું માલમ પડયું છે કે શીતળાના રોગવાળાના મોંનું થુંક અને નાકમાંનું નીંટ, અને સાજા થતા દરદીની ચામડી પરના ફોલ્લાના સુકાએલા છોડાં, બહુજ ચેપી હોય છે. એમ પણ માલમ પડયું છે, કે જોકે આ રોગ રસી નહિ મુકાવેલા ૧૦૦ માણસે ૯૮-૯૯ માણસોને લાગુ પડે છે, તેમાં જેઓ દારૂ કે તંબાકુનો ઉપયોગ કરતાં નથી, અને સ્વચ્છતા રાખવાની આદતવાળા હોય છે તેઓને આ રોગ થાય, તો પણ જે લોકો અનિયમિત અને અમિતાહારી જીંદગી ગુજારે છે, તેમના કરતાં સાજા થવાનો વધારે સંભવ રહે છે.

ચિન્હો

આ રોગ લાગુ પડ્યા પછી બાર દિવસ સુધીમાં શીતળાના ફોલ્લા શરીરપર માલમ પડતા નથી જો બચ્ચાંઓને આ રોગ લાગુ પડયો હોય, તો શરૂઆતમા તેને ટાઢ વાય, માથું દુ:ખે, અને બરડામાં અને શરીરના બીજા ભાગોમાં ઘણું સખત દરદ થાય. પહેલે દિવસે તાવ ૧૦૩° ડીગ્રી ફે. હા. જેવો ચડે સાધારણ રીતે શરૂઆત પછી ચાર દિવસ શીતળાના ફોલ્લા માલમ પડે છે. પહેલ વહેલા

તો કપાળપર અને હાથના પોંચાની બહારની ચામડી ઉપર દેખાય છે. પહેલ વહેલાં આ ફોલ્લા ઘેરી રતાશ પડતી ફોલ્લીઓ જેવાં દેખાય છે, પણ એક બે દિવસમાં તે મોટી થાય છે, અને દૂધ જેવી રસી તેમાં ભરાય છે. અને પછી બીજા એક બે દિવસમાં તે રસીનું પડ઼ બની જાય છે.

સારવાર

શીતળાના રોગને સારો કરવાની કોઈ ચોકસ દવા નથી. સૌથી વધારે અગત્યની બાબત સંભાળપૂર્વક સારવાર કરવી એ છે. દરદીને પથારીમાં શાંત સુવાડી રાખવો. અને જે ઓરડામાં દરદીને સુવાડ્યો હોય, તે ઓરડાનાં બારીબારણાં સખત બંધ કરી દેવાં નહિ, પણ તાજી હવા અંદર આવવા દેવા માટે રસ્તો રાખવો. પાણી ઉકાળીને ઠંડું કરીને પુષ્કળ પીવા આપવું. જો તાવ પુષ્કળ હોય તો દરદીના શરીરપર ઠંડા પાણીની વાદળી કે પોતાં ફેરવવાં. એક બે દિવસે વિલાયતી મીઠાનો જુલાબ આપવો.

શીતળાના ફોલ્લા માટે નીચેની સારવાર કરવી:—

ચહેરાપર અને હાથ પર સો ભાગ પાણીએ બે ભાગ કાર્બોલિક એસિડ ઉમેરીને તેમાં રૂનું પડ બીજવી તે પાણી વારંવાર લગાડવું. જ્યારે આ ફોલ્લા સુકાઈ જાય એને તેપર છોડાં વળે ત્યારે તેનાપર વારંવાર વેસેલીન લગાડવું. છોકરાંઓને આ ફોલ્લા ખોતરવા દેવા નહિ; નહિ તો ચામડીમાં ઉંડા ચાંઠા પડી જાય.

ખાસ કરીને આંખની સંભાળ રાખવી. આંખના પોપચાં દર થોડે થોડે કલાકે બોરિક એસિડના પાણીથી રૂનાં પોતાંવતી ધોવાં. (પ્રકરણ ૫૦ માં નં. ૧ ઉપચાર જુઓ.) આવી રીતે આંખ ધોયા પછી અને તે સુકાય ત્યાર પછી આંખના પોપચાંના છેડાપર થોડું વેસેલીન લગાડવું. તેમજ બોરિક એસિડ ઓગાળેલા પાણીના બબ્બે કે ત્રણ ત્રણ કલાકે દરેક આંખમાં ટીપાં મૂકવાં.

મોં અને ગળું વારંવાર કોગળા કરાવીને સાફ રાખવું. (પ્રકરણ ૫૦ ઉપચાર નં. ૯ જુઓ.)

શીતળાની રસી મૂકાવવા વિષે

ઈ. સ. ૧૭૯૬ સુધી શીતળાના રોગને સારો કરવાની કે તે અટકાવવાની કોઈપણ રીત જાણીતી ન હતી. પણ એજ વર્ષમાં જેનર નામના અંગ્રેજ ડૉક્ટરે શીતળાના રોગથી બચવા માટે રસી મૂકવાની રીત શોધી કાઢી.

જે સૂક્ષ્મ જંતુઓને લીધે માણસને શીતળાનો રોગ થાય છે, તેવાંજ સૂક્ષ્મ જંતુઓથી ગાયને પણ આ રોગ થાય છે. જે વાછરડાંને આવા રોગ લાગુ

પડ્યા હોય છે, તેમાંથી રસી કાઢવામાં આવે છે. અને તે રસી માણુસના શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવે છે. જ્યાં રસી મૂકી હોય ત્યાં ફોલ્લો થાય છે. રસી મૂક્યા પછી આખા શરીરમાં તાવ આવે છે. પછી તે માણુસ જો શીતળાના રોગ વાળા દરદી સાથે તેની પથારીમાં કદાચ સુવે તો પણ તેને શીતળાનો રોગ લાગુ પડતો નથી, અને રોગથી તેનું લાંબા વખત અથવા થોડા વખત સુધી રક્ષણ થાય છે.



રસી મૂકવાની રીત બતાવતું ચિત્ર

જેનરે આ રીત શોધી કાઢી, અને પશ્ચિમ તરફના લોકો આ રીત વાપરતા થયા, ત્યારપછી છેલ્લાં સો વરસોમાં તે દેશોમાં ઘણુજ થોડા લોકો શીતળાના રોગથી મરણ પામે છે. દાખલા તરીકે ઇ. સ. ૧૮૭૪ માં જર્મનિમાં ફરજીઆત શીતળાની રસી મૂકાવવાનો અને (થોડાં વરસ પછી) ફરી રસી મૂકાવવાનો કાયદો ઘડાયો. બાળક એક વરસનું થાય ત્યાર પહેલાં તેને રસી મૂકાવવીજ જોઇએ. અને બાર વરસની ઉમરે તેને ફરીથી રસી મૂકાવવી જોઇએ. ત્યાર પછી (કાયદો ઘડાયા પછી) જર્મનીમાં શીતળાનો રોગ ફાટી નીકળ્યો નથી. દર વરસે બાળક અને મોટાં માણુસ મળીને જર્મનીમાં (પાંચ કરોડ ચાળીસ લાખની વસ્તીમાં) દશ રોગી કરતાં વધારે માણુસો આ રોગથી મરતા નથી.

ફિલિપાઈન ટાપુના મુખ્ય શહેર મનીલાની આસપાસના એક નાના પરામાં ત્યાંના અમલદારોએ શીતળાનો રોગ અટકાવવાની રસી મૂકાવવાની દરકાર લીધી નહિ, તેના પરિણામે દર વરસે છ હજારથી પણ વધારે માણસોના મરણ શીતળાથી નિપજતાં. પાછળથી જ્યારે ફરજીઆત રસી મૂકાવવાનો કાયદો અમલમાં આવ્યો ત્યારે તેજ પરામાં આખા વરસમાં શીતળાના રોગથી એક પણ મરણ નિપજ્યું નહિ.

ઈ. સ. ૧૮૮૫ સુધી જાપાનમાં શીતળા એ ભયંકર શ્રાપ ગણાતો હતો. તેજ વરસમાં ત્યાંની સરકારે કાયદો પસાર કર્યો કે દરેક બાળકને ત્રણ મહિનાનું થતાં પહેલાં રસી મૂકાવવી અને બીજે વરસે ફરીથી રસી મૂકાવવી તેમજ દશમે વરસે ત્રીજી વાર રસી મૂકાવવી. તે વરસ પછી અત્યાર સુધી જાપાનમાં શીતળાના રોગનું મરણ પ્રમાણ ઘટતું ગયું છે, અને તે એટલે સુધી કે જાપાનમાં આ રોગથી ભાગ્યેજ હાલ મરણ નીપજે છે.

હવે એમ માલમ પડયું છે કે ગાયના વાછરડાની રસી મૂકાવવાથી શીતળાનો રોગ બીલકુલ લાગુ પડતો નથી. દરેક મા બાપે પોતાની ફરજ સમજીને પોતાનાં છોકરા છોકરાંને તેઓ એક વરસની ઉંમરના થાય તે પહેલાં શીતળાની રસી મૂકાવવી, અને દસ વરસની ઉંમર પહેલાં ફરીથી રસી મૂકાવવી.

ચાંદી અને પરમીઓ

જ્યારે માણસને પરમીઓ થાય છે, ત્યારે પિશાબની નળી પર સોજો હોય છે. અને સફેદ કે પીળા રંગનો શ્રાવ થાય છે. આ રેાગ પરમીઆના જંતુથી થાય છે. અને જે પુરૂષ અથવા સ્રીને પરમીઓ હોય છે, તેની સાથે સંભોગ કરવાથી આ રેાગ લાગુ પડે છે. ગામડાના કરતાં શહેરમાં આ રેાગ ઘણો માલમ પડે છે. જો માણસને પરમીઓ થયો હોય, તેના શ્રાવથી જગા, ટુવાલ કે એવી વસ્તુ બગડી હોય અને તેવી વસ્તુને સ્પર્શ થાય તો આ રેાગ કોઈ વાર લાગુ પડે છે.

ઘણી ખરી વાર તો આ રેાગ પરસ્રીપુરૂષ સાથે સંભોગ કરવાથી લાગુ પડે છે. અને તેને અટકાવવાની રીત તો એ છે કે પવિત્ર નીતિમય જીંદગી ગુજારવી.

ચિન્હો

સંભોગ કર્યાંપછી ત્રણથી સાત દિવસની અંદર આ રેાગ સાધારણ રીતે લાગુ પડે છે. તેનાં ચિન્હો નીચે પ્રમાણે છે:—

પિશાબની ઈંદ્રિયની અંદર ખંજવાળ, તીવ્ર વેદના થાય છે. પિશાબ કરતી વખતે દુ:ખ થાય છે, અને પિશાબની નળીવાટે પાણી જેવો પદાર્થ નીકળ્યા કરે છે. આ પાણી જેવો પદાર્થ થોડા વખતમાં જાડો, પીળો અને સફેદ થઇ જાય છે.

જો આ રેાગના ઉપાય બરાબર લેવામા આવે તો બે મહિનામાં આ રેાગ ઘણું ખરૂં સારો થઇ જાય છે. પણ પરિણામે પિશાબની નળી પર કાયમનો સોજો આવી જાય છે, અને તેનાથી કેટલાક માસ સુધી કે વર્ષોંસુધી દુ:ખ થયા કરે એવો સંભવ રહે છે. પરમીઆના રેાગથી હ્રદયમાં, સાંધામાં, હાડકામાં, કલેજામાં અથવા ગુર્દામાં પણ રેાગ થવાનો સંભવ છે. જ્યારે આ અવયવોમાં પરમીઆથી રેાગ દાખલ થાય છે, ત્યારે છેવટે મરણ નીપજે છે. સાધારણ રીતે જેઓને પરમીઓ લાગુ પડયો હોય, તેઓની આંખમાં પરમીઆનાં જંતુ દાખલ થાય છે. આથી આખમાંના રેાગની જાતના સૌથી ખરાબ રેાગમાંનો આ એક ખરાબ રેાગ લાગુ પડે છે. અને સાધારણ રીતે માણસ આંધળો બની જાય છે.

સારવાર

ડૉક્ટરની સલાહ લેવી. દરદીએ શાંત પડી રહેવું. બની શકે તો પથારીમાં સૂઇ રહેવું. પુષ્કળ પાણી પીવું પાણીમાં લીંબૂનો રસ નાંખી પીવું

વધારે સારૂં છે. રોજ વિલાયતી મીઠાનો જુલાબ લેવો. પિશાબની ઈંદ્રિયને રોજ દુઃખ ઓછું કરવા માટે તથા ઈંદ્રિયને સ્વચ્છ રાખવા દહાડામાં ત્રણ વાર ગરમ પાણીમાં બોળવી. ઈંદ્રિયમાંથી નીકળતા શ્રાવથી બગડેલાં કપડાં, રૂ અથવા કાગળ બાળી નાંખવા અને રોગવાળા ભાગને અડકયા પછી દર વખતે હાથ બરાબર રીતે ધોઇ નાંખવા, કારણ કે નહિ તો જંતુઓ આંખમાં પેસે અને અંધાપો આવે. દહાડામાં ત્રણવાર અર્ધાં ગ્લાસ પાણીમાં એક નાનો ચમચો પોટેશિઅમ સાઇટ્રેટ અથવા સોડા બાય કાર્બોનેટ (સોડા સેકીને) મેળવીને તે પાવું. આ દવા જમ્યા પછી એક બે કલાક પછી રોજ લેવી. જ્યારે સોજો અને દુઃખ મટી જાય, ત્યારે પિશાબની નળીની અંદર દહાડામાં બે વાર આર્જીરોલનું ઈંજેક્શન આપવું. ૧૫ ટકા આર્જીરોલવાળી શીશી વેચાતી લાવવી. આ દવા અર્ધાં ચમચો પિશાબની ઈંદ્રિયમાં કાચની નળીમાં લઇને મૂકવી. આર્જીરોલ દવા અંદર મૂકયા પછી પિશાબની ઈંદ્રિયનો છેડો આંગળી વતી પકડીને દબાવીને ઓછામાં ઓછી પાંચ મિનિટસુધી બંધ રાખવો. તેથી તેમાં મૂકેલી દવા બહાર નીકળી જશે નહિ. આર્જીરોલ દવાના ઉપયોગ ઉપરાંત ઓલેઓરેઝીન ઓફ કયુબેબ (ચીની કબાલા) પાંચ ગ્રેઇન, કોપેબા બાલ્ઝમના દસ ગ્રેઇન જમ્યા બાદ દહાડામાં ત્રણ વાર પાણી સાથે ગળી જવા. થોડાંક અઠવાડિઆસુધી આ દવા રોજ લેવી, અને તેથી રોગ સારો થઇ જવાની ખાતરી થશે.

દરેક દરદીએ આવા રોગમાં ભરોસા લાયક ડોકટરની સલાહ લેવી, એ વધારે સારૂં છે. ચાંદી અને પરમીઆના ખાસ ડૉકટર તરીકે જેઓ જાહેરખબર વર્તમાનપત્રોમાં છપાવે છે, તેવાઓ કને સલાહ કે દવા લેવા જવું નહિ, વર્તમાન પત્રોમાં જાહેર કરેલી પરમીઆના રોગને માટે ઉત્તમ જણાવેલી દવાનો ઉપયોગ કરવો નહિ. આવા ડૉકટરો અને દવાઓ કપટ ભરેલા છે, અને તેનાથી દરદીને સાજા થવા કરતાં નુકસાન થવાનો વધારે સંભવ છે.

સ્ત્રીઓને લાગુ પડતો પરમીઓ.

ઘણા માણસોને પરણ્યા પહેલાં પરમીઆનો રોગ લાગુ પડે છે. જ્યારે તેઓ પરણે છે, ત્યારે તે રોગ તેઓની સ્ત્રીઓને પોતાની મારફતે લાગુ પડે છે. ઘણી પરણેલી સ્ત્રીઓ પોતાને આ રોગ હોવા છતાં શરમને લીધે ડૉકટરની સલાહ લેતી નથી, અને પોતાની તબીયત પુષ્કળ બગડે ત્યાંસુધી આ રોગને વધવા દે છે.

ચિન્હો.

આ રોગમાં પિશાબની ઈંદ્રિયમાં તનખા નાંખે છે. અને પિશાબ થતી વખતે દુઃખ થાય છે. વારંવાર પિશાબ કરવાની હાજત થાય છે, અને પિશાબ

વાટે અંદરના ભાગમાંથી સફેદ અથવા પીળા રંગનો શ્રાવ થાય છે. જો સ્ત્રીને પરમીઓ થાય છે, તો થોડા વખત પછી તેને ગર્ભસ્થાનનો રોગ લાગુ પડે છે. આનું પરિણામ પ્રદર થાય છે. (પ્રકરણ. ૪૨ જુઓ.) આ રોગથી સ્ત્રીને વાંઝીઆપણું લાવવા માટે સૌથી એક સાધારણ કારણ છે. અને સ્ત્રીને સાધારણ રીતે લાંબો વખત ઘણું દુઃખ ભોગવ્યા કરવું પડે છે. સ્ત્રીઓની જનનેન્દ્રિયના ભાગો પર જે ઓપરેશન (શસ્ત્રક્રિયા) કરવા પડે છે, તેમાંના અર્ધાં ઉપર ઓપરેશન પરમીઆને લીધે હોય છે.

સારવાર

પથારીમાં આરામ લેવો. ધાતુશ્રાવને માટે બતાવેલો (પ્રકરણ ૪૨ જુઓ) ડુશ આપવો રોજ ગરમ પાણીમાં બસીને શેક કરવો. (પ્રકરણ ૨૦ જુઓ.) અને પુરૂષોને માટે બતાવેલી પરમીઆની પીવાની દવા સ્ત્રીને આપવી.

સ્ત્રીઓને પરમીઓ લાગુ પડે તો તે બહુ ભયંકર થઇ પડે છે. માટે હોશિયાર ડૉક્ટરની સંભાળ નીચે તેને રાખવી.

ચાંદી

ચાંદી એ જંતુઓથી ઉત્પન્ન થતો રોગ છે. અને લગભગ બધાજ દાખલામાં જે સ્ત્રી પુરૂષને આ રોગ લાગુ પડ્યો હોય, તેની સાથે સંભોગ કરવાથી બીજાને આ રોગ લાગુ પડે છે. જો માને ચાંદીનો રોગ હોય તો બાળકને જન્મ થતાં પહેલાં ગર્ભમાં આ રોગ લાગુ પડે છે. ચાંદા અને ક્ષય એ બે દુનિયામાં મોટામાં મોટા શ્રાપમાંના બે છે, પરંતુ ચાંદી એ બેમાં વધારે સાધારણ રોગ છે.

જો કે સાધારણ રીતે ચાંદીનો રોગ બીજાની સાથે સંભોગ કરવાથી લાગુ પડે છે, તો પણ તે બીજી કોઇ રીતે પણ સાજા માણસમાં દાખલ થઇ જાય છે. જેમકે ચુંબન કરવાથી, દરદીના શરીર પરના ફોલ્લાને અકસ્માત્ સ્પર્શ થઇ જવાથી તંબાકુની નળી, પ્યાલા, રકાબી, કે ચમચા ચાંદીના રોગવાળા માણસે વાપરેલા હોય તે બીજાના ઉપયોગમાં આવવાથી (આ રોગ લાગુ પડે છે.)

ચિન્હો

ચાંદીના રોગનું પહેલું ચિન્હ તો એ છે, કે પિશાબની ઇંદ્રિયપર અથવા તો જ્યાં ચેપ લાગે ત્યાં એક નાની ફોલ્લી થાય છે. સાધારણ રીતે સંભોગ કર્યા પછી પાંચ અઠવાડિઆની અંદર આ ફોલ્લી દેખાય છે. ફોલ્લી દેખાયા પછી એ કાચી ફોલ્લી સખત થઇ જાય છે. આ ફોલ્લીની સાથેજ બંને જાંઘના સાંધાના અંદરના ભાગ પર સોજા માલમ પડે છે.

આ પહેલા ફોલ્લી દેખાયા પછી છ કે સાત અઠવાડિઆમાં તાંબાના રંગની ફોલ્લી અછબડાને મળતી, શરીરપર દેખાય છે. બીજાં ચિન્હો જેવાં કે માથું દુ:ખવું, પેટની બેચેની ને અરૂચિ પણ હોય છે. ગળામાં સોજો આવે બગલની ચામડીપર અને ગુદાના કાણા આગળ ભિનાશવાળી ફોલ્લાઓ દેખાય છે. ઘણી વાર વાળનો જથો ખરી પડે છે. બધા ચાંદીના રોગવાળાંને આ બધાંજ ચિન્હો દેખાતા નથી.

કેટલાંક વર્ષે કે મહીના પસાર થયા પછી આ રોગ ત્રીજી સ્થિતિપર આવી પહોંચે છે શરીરના જુદા જુદા ભાગોપર ઉંડી ફોલ્લીઓ થાય છે, ઘણીવાર નાક કોહી જાય છે, અને નાકને ઠેકાણે એક બાકોરૂં પડી જાય છે, માથાની ખોપરીનાં હાડકાંનો કેટલોક ભાગ અથવા શરીરના કેટલાક ભાગનાં હાડકાં ચાંદીના રોગને લીધે કોહી જાય. ચાંદીના રોગને લીધે મગજ, જ્ઞાનતંતુ, હૃદય અને નસોને પણ ભયંકર રોગમાંના ઘણા લાગુ પડે છે,

સારવાર

સ્ત્રી કે પુરૂષને ચાંદાનો રોગ લાગુ પડયો છે કે નહિ, તે નક્કી કરવું ખાસ અગત્યનું છે. કારણ કે ઉપાયો જેમ પહેલા લેવામાં આવે તેમ માણસ સારો થવાનો વધારે ખાત્રી થશે. ઘણું કરીને એવા દરેક દરદીનો રોગ પારખવાને હોશિયાર ડૉક્ટરનો જરૂર પડે છે.

સ્ત્રી કે પુરુષને આ રોગ લાગુ પડ્યો છે કે નહિ, તે ચોકસ કરવાને ડૉ. વેસ્સરમેને થોડા વખત પર એક રીત શોધી કાઢી છે.

ચાંદીના રોગને માટે સૌથી અસરકારક છેલ્લો જાણીનો ઉપાય સાલ્વારસાન "(૬૦૬)" છે. મર્ક્યુરિ (પારો) અને આયોડીડ ઓફ પોટાશ એ પણ અસરકારક ઉપાય છે. ડૉકટરની સલાહ વગર કોઇપણ દરદીએ આ ઉપાય અજમાવવા નહિ.

ચાંદીના રોગવાળા કોઈપણ માણસને પરણવાની ઇચ્છા થાય તો તેણે ચાંદીનો રોગ દૂર કરવા માટે ઓછામાં ઓછા બે વર્ષ સુધી ઉપાયો અજમાવ્યા વગર અને એ રોગનાં ચિન્હો તદ્દન નાબુદ થયા પછી એક વર્ષ સુધી પરણવું નહિ. એમ છતાં પણ જો તે પરણશે તો જરૂર તે રોગ તેની સ્ત્રીને તથા તેનાથી થએલા છોકરાને લાગુ પડશે. એવો કોઇપણ માણસ કે જેને ચાંદી કે પરમીઓ ઘણાં વર્ષ પર લાગુ પડ્યો હોય અને અત્યારે તે રોગનાં કોઇપણ ચિન્હો ન હોય છતાં પણ તે પરણે તો પણ તે રોગ તેની સ્ત્રીને લાગુ પડે એવો સંભવ રહે છે.

પ્રકરણ ૪૨ મું

સ્ત્રીઓના રોગ

પ્રકરણ ૧૫ માં કુદરતી રજોદર્શન વિષે કહેવામાં આવ્યું છે. રજોદર્શનને લગતા બીજા કેટલાક રોગો છે. જેવા કે રજોદર્શન ન થવું, દુઃખ થઇને રજોદર્શન થવું, પુષ્કળ લોહી વહેવું (લોહીવા) અને પ્રદરરોગ. (આ રોગમાં બે વખતના રજોદર્શન દરમિઆન સફેદ પ્રવાહી પદાર્થનું વહેવું) અને છોકરીને રજોદર્શન થવાની પહેલ વહેલી વખતે રજોદર્શનને લગતો એક રોગ લાગુ પડે છે તેને ક્લૉરોસિસ કહે છે.

રજોદર્શન (યોગ્ય વય છતાં) ન થાય તે રોગ (અમેનોરીઆ)

ગરમ દેશોમાં નવ વરસની ઉંમર થતામાં છોકરીને રજોદર્શન થવાનો સંભવ છે, પણ કેટલીકવાર તેની ૧૫ વરસની ઉમર થતાં પહેલાં રજોદર્શન ન પણ થાય. જો છોકરી સોળ વરસ કરતાં પણ વધારે મોટી થાય છતાં તેને રજોદર્શન ન થાય તો તેને દવાખાને અથવા કોઇ હોશિયાર ડૉક્ટરને ત્યાં તે રોગની તપાસ માટે લઇ જવી. રજોદર્શન ન થાય છતાં છોકરીની તબીયત સારી રહેતી હોય અને તેનું શરીર સારી રીતે ખીલેલું હોય તો તેને કંઇ રોગ નથી એમ સમજવું. અને ૧૭ કે ૧૮ વરસની ઉંમર થતાં સુધી રજોદર્શન થાય તો ફીકર જેવું નથી. રજોદર્શન થવાને લાયક ઉંમરે પહોંચ્યાં છતાં રજોદર્શન ન થાય, અને નિયમિત વખતે દરદ થયા કરે તો તેની રજોદર્શનની નળીનું મુખ બંધ હોવું જોઇએ એમ સમજવું, જો આ પ્રમાણે તપાસ કરવાથી માલમ પડે કે એ ભાગ બંધ છે, તો છોકરીને સારવાર માટે ઇસ્પિતાલમાં લઈ જવી.

જે છોકરીને આમ યોગ્ય સમયે રજોદર્શન ન થાય અને તેનું શરીર પાતળું અને નબળું પડી ગયું હોય, તો અને તેને અશક્તિ થઈ ગઈ હોય, કફ પડતો હોય, કોઈકવાર તાવ આવતો હોય, તો એમ સમજવું કે કદાચ તેને ક્ષય છે. જ્યાં સુધી તેને ક્ષયરોગ મટે નહિ, ત્યાં સુધી રજોદર્શન થશે નહિ.

ક્લોરોસીસના ઘણા દરદીને રજોદર્શન થતું નથી અને આ રોગની સારવાર નીચે પ્રમાણે છે.

ગર્ભાશય અને ગર્ભસ્થાન પુરેપુરાં ખીલ્યાં ન હોય તો રજોદર્શન થતું નથી. આની પરીક્ષા ડૉક્ટર તપાસ કરીને કરી શકે છે.

એક વાર રજોદર્શન થયા પછી તે અનિયમિતપણે થાય અને કોઈપણ રોગ ન હોય, છતાં પણ કેટલાક મહીનાસુધી બીલકુલ રજોદર્શન થાય નહિ. એક જગાએથી બીજી જગાએ જુદીજુદી આબો હવામાં ફરવાથી પણ રજોદર્શન કેટલાક મહીના સુધી થતું નથી. સાધારણ રીતે આ વખત દરમિઆન છોકરીનું વજન વધે છે, અને તબીયત સારી રહે છે. ઘણીખરી વખતે કોઈ જાતનો બીજો રોગ થયો હોય, તો પણ રજોદર્શન થતું અટકે છે. ટાઈફોઈડ તાવ, કે લાલ ચાંઠાનો તાવ અને એવા બીજા રોગ લાગુ પડ્યા પછી રજોદર્શન લગભગ ત્રણથી ૭ મહિના સુધી કે વધારે વખત સુધી સાધારણ રીતે બંધ રહે છે. કેટલીકવાર તો છોકરીને હસ્તક્રિયા કરવાની ટેવ હોય છે તો તેથીપણ રજોદર્શન થતું અટકે છે. આવી કુટેવ અટકાવવાથી રોગ મટી શકે છે.

જો બાઈ ગર્ભવંતી ન હોય તો, અને રજોદર્શન નિયમિત વખતે થતું હોય, પણ જો તેને ભય કે એકાએક શરદી લાગી જાય તો રજોદર્શન અટકી જાય. રજોદર્શન બંધ થવા ઉપરાંત તેને કંમરમાં સાધારણ રીતે રજોદર્શન વખતે દુઃખ થાય છે તેનાં કરતાં વધારે દરદ થાય છે.

સારવાર

રજોદર્શન નહિ થવામાં જુદાં જુદાં કારણો છે. તેથી દરેક જાતમાં બને તો તેનાં કારણો દૂર કરવા. પરણેલી બાઇને રજોદર્શન ન થાય તો એમ સમજવું કે કદાચ તેને ગર્ભ રહ્યો છે.

રજોદર્શન લાવવાને નીચેની સારવાર ઘણી ઉપયોગી થઇ પડશે. જો છોકરી પોષાયલી ન હોય તો તેને પોષણકારક સારો ખોરાક આપવો. તેને ઘણું કામ કરવા દેવું નહિ. રોજ ઘરની બહાર ફરવાની કસરત, અને રોજ રાત્રે આઠ નવ કલાકની ઉંઘ એ ઘણા જરૂરના ઉપાયો છે. આવી વખતે કબજીઆત થવાનો ઘણો સંભવ છે, તે દૂર કરવાની રીત પ્રકરણ ૨૯ માં બતાવેલી છે. જે છોકરીને કદીપણ રજોદર્શન થયું ન હોય, તેને આંતરડાં સાફ કરવા માટે ગરમ પાણીનો એનીમા આપવો. ત્યારપછી ૧૦ મિનિટ સુધી ૧૧૦° ફે૦ હા૦ ગરમ પાણીવતી નહવડાવવી. પગ ગરમ પાણીમાં રાખવા અને માથાપર ઠંડા પાણીનું પોતું મૂકવું. (પ્રકરણ ૨૦ જુઓ.) ખાધા પછી (પ્રકરણ ૫૦ જુઓ.) દિવસમાં ત્રણવાર ઉપાય નં. ૧૯ યોજવો. ગરમ પાણીનો એનીમા લેવાથી, અને ગરમ પાણીવતી નહાવાથી ભય કે શરદીથી રજોદર્શન નહિ થતું હોય તો થવા લાગશે.

અત્યાર્તવ—(પુષ્કળ રજોદર્શન થવું)

લોહીવા ગર્ભાશયનો રોગ થવાથી થાય છે. બાળકના જન્મ થયાપછી, અધુરે જવાથી જો બાળકના જન્મ પછી ઓરનો કકડો એમ ને એમ રહે અથવા ગર્ભના મોં આગળની ચામડી ફાટીહોય, તો આ રોગ થાય છે. કેટલીકવાર બેદરકારીને લીધે જંતુઓ ગર્ભમાં દાખલ થાય છે, અથવા તો સુવાવડ વખતે બેદરકારી, ને અસ્વચ્છ વ્યવસ્થાને લીધે અથવા રજોદર્શન વખતે ગંદા કાગળ અથવા ગંદા કપડાં વાપરવાથી પણ આ રોગના જંતુઓ દાખલ થાય છે. ગર્ભાશયની આવી રોગી સ્થિતિમાં રજોદર્શન વખતે દુઃખ થાય છે, તથા લોહીવા થાય છે.

આવા રોગોમાં ઘર સારવાર કરવી મુશ્કેલ થઇ પડે છે, એવે વખતે હોસ્પિટાલમાં જવું, અથવા ડૉકટરની સલાહ લેવી એ વધારે સારૂં છે. જો આ ન બની શકે તો ગુપ્ત ઈંદ્રિય મારફતે ગરમ પાણીનો ડુશ આપવો. (પ્રકરણ ૨૦ જુઓ) ખમી શકાય એટલું ગરમ પાણી રાખવું. અને ઈંદ્રિયનો બહારનો ભાગ તથા જાંગ ડુશ આપ્યાપછી ઠંડા પાણીથી ધોવા. રજોદર્શન વખતે પથારીમાં આરામ લેવો એ જરૂરનું છે.

દુઃખ થઇને થતું રજોર્દશન (કષ્ટાર્તવ)

કુદરતી રીતે રજોદર્શન વખતે કંઇક બેચેની લાગે છે. પણ જો કંઇ દુઃખાવો થયો હોય તો તે કોઈ રોગિષ્ટ સ્થાતિને લીધે છે. ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે પુષ્કળ લોહીનું વહેવું (લોહીવા) દુઃખ થઇને થાય છે. આવી રીતે થતા રજોદર્શન વખતે કમરમાં કે બાજુમાં દુઃખાવો થાય છે. કેટલીક વાર પેઢાના નીચેના ભાગમાં દબાતું હોય એવું લાગે છે. અથવા ગર્ભાશયની આસપાસ કંઇ ભોંકાતું હોય એવી રીતે દુઃખાવો થાય છે. આવું દુઃખ ચાલુ રહેતું નથી. પણ કોઇકોઇવાર થઇ આવે છે.

સારવાર

દુઃખ થઇને થતાં રજોદર્શનવાળા દરદીઓને હોસ્પિટાલમાં જવું પડશે અથવા સારા હોશિયાર ડૉકટરની મદદ લેવી પડશે. ઘણું કરીને ગર્ભાશયમાં રોગ થએલો હોય છે, અને તેની સારવાર ડૉકટરજ કરી શકે એમ હોય છે.

નીચેના ઉપાય ઘેર કરી શકાય એમ છે:—રજોદર્શન થવાનું હોય તેના થોડા દિવસ પહેલાં બાઇને ગરમ પાણીમાં પગ ઝરાવવા, અને ગુપ્ત ઈંદ્રિય મારફતે ગરમ પાણીનો ડુશ આપવો. બીજે દિવસે તેણે ગરમ પાણીનો શેક કરવો. જો કબજીઆત હોય તો ગરમ પાણીનો એનીમા આપવો. (પ્રકરણ ૨૦ માં ગુપ્ત

ઈંદ્રિય મારફતે આપવાનો ડુશ એનીમા વગેરેની રીતનો ઉપાય બતાવ્યો છે. તે જુઓ.) રાત્રે સુતાં પહેલાં આ રીતોનો ઉપયોગ કરવો વધારે સારૂં છે. રજોદર્શન દરમિઆન શેક કરવો અથવા ગરમ પાણીથી ભરેલી શીશી પેઢાના નીચેના ભાગપર મૂકવી. ગરમ પાણી પુષ્કળ પીવું, અને તેનાથી પણ લાભ થવા સંભવ છે.

પ્રદર (સફેદ રંગનો પદાર્થ બહાર નીકળે છે તે.)

પ્રદર રોગમાં ગુપ્ત ઈંદ્રિયમાંથી સફેદ પ્રવાહી પદાર્થ બહાર નીકળે છે. તેની સાથે ઘણું કરીને નબળાઇ આવે છે. કંમરમાં દુઃખાવો થાય છે, ગર્ભાશયની આસપાસ બેચેની થાય છે, અને ગુપ્ત ઈંદ્રિયના મુખ આગળ ચેળ આવે છે. આ રોગની સારવાર માટે હોસ્પીટાલમાં જવું, અથવા તો સારા હોશિયાર ડૉક્ટરની સલાહ લેવી, એ ખાસ જરૂરનું છે.

આ રોગનાં કારણો શરદી, ગજા ઉપરાંત કામ, હલકી જાતનો ખોરાક, અતિશય સંભોગ, હસ્તક્રિયા, અથવા ગર્ભાશયનો રોગ આમાંથી એક કે વધારે હોય છે. પરમીઓ એ આ રોગનું ઘણું સાધારણ કારણ છે.

કારણના પ્રમાણમાં સારવાર જુદી હોય છે. ઘર આગળ થઈ શકે એવી સારામાં સારી સારવાર ગુપ્ત ઈંદ્રિય મારફતે ગરમ પાણીનો ડુશ આપવો તે છે. ૧૧૦ ડીગ્રી ફે હા. ૧૨ થી ૧૬ પાઇન્ટ ગરમ પાણીમાં આઠ ચમચા બોરિક એસિડ અથવા એક ચમચો પોટાશ પરમેંગનેટ મેળવીને ડુશ આપવો. જો પોટાશ પરમેંગનેટ વાપરવામાં આવે, તો તેને એક રતલ પાણીમાં નાખીને સારી પેઠે હલાવીને ઓગાળીને નાંખવો; અને બાકીનું પાણી પછીથી તેમાં નાંખવું. આ ઉપચાર રોજ કરવો અઠવાડિઆમાં ત્રણવાર ગરમ પાણીનો એનીમા આપવો (ગુપ્ત ઈંદ્રિય માટે વાપરવાની ડુશની રીત પ્રકરણ ૨૦ માં જુઓ.)

ક્લોરોસીસ રોગ

આ રોગને "લીલો રોગ" પણ કહે છે. જ્યારે છોકરીઓને રજોદર્શન થવાનો સમય થાય છે, ત્યારે ઘણું ખરૂં તેને આ રોગ લાગુ પડે છે. લોહીની રોગિષ્ટ સ્થિતિ આ રોગ છે. વજનમાં કંઇ ઘટાડો થતો નથી. છોકરી જાડી અને ફાલી ગએલી દેખાય છે, એ રોગને 'લીલોરોગ' કહેવામાં આવે છે. ખાવાની રૂચિ થતી નથી અને દરદીને વારંવાર ખાટી વસ્તુ ખાવાનું મન થાય છે.

સારવાર

આ રોગમાં લોહીમાં લોઢ નું તત્વ ઓછું હોય છે, તેથી છોકરીને સારો પોષક ખોરાક આપવો. આ રોગવાળી છોકરીઓને હંમેશા કબજીઆત રહે છે. તેથી

૨૯ મા પ્રકરણમાં બતાવેલી સારવાર કરવી. ઉપચાર નં. ૨૦ માં બતાવેલી ગોળી (પ્રકરણ ૫૦ જુઓ.) આપવી. પહેલા અઠવાડિઆ દરમિઆન દિવસમાં ત્રણવાર એકેક ગોળી આપવી. બીજા અઠવાડિઆ દરમિઆન દિવસમાં ત્રણવાર બબ્બે ગોળી આપવી. ત્રીજા અઠવાડિઆ દરમિઆન દિવસમાં ત્રણવાર ત્રણ-ત્રણ ગોળી આપવી. આ પ્રમાણે ત્રણત્રણ ગોળીઓ રોજ ત્રણવાર એક મહીના સુધી કે તેથી વધારે પણ આપવી.

ગુપ્ત ઇંદ્રિયના બહારના ભાગોમાં થતા રોગ

ગુપ્ત ઇંદ્રિયના મુખ આગળ ખુજલી, ચેળ અને ફોલ્લીઓ વારંવાર અસ્વચ્છતાને લઇને થાય છે. બહારના ભાગો વારંવાર સારી રીતે ધોવા જોઇએ. કમળની વચ્ચેની ચામડી જે બિડાય છે, તે ઉઘાડીને દરરોજ સાફ કરવી જોઇએ. ખુજલી, લાલાશ, અને કમળના મુખ આગળ સોજો હસ્તક્રિયાને લીધે, પરમીઆને લીધે, પ્રદરને લીધે, વધારે પિશાબ થવાથી અથવા રજોદર્શન વખતે ગાદી તરીકે ગંદુ કપડું, કે હલકો કાગળ વાપરવાથી આ રોગ થાય છે.

સારવાર

રોગનું કારણ દૂર કરવું. જો સોજો અને દુ:ખાવો ગુપ્ત ઇંદ્રિયમાંથી પ્રવાહી પદાર્થ વહેવાને લીધે થતો હોય તો તે બંધ કરવાનો ઉપાય લેવો. જો હસ્તક્રિયાનું કારણ હોય તો તે બંધ કરવું. જો જુ ને લીધે થતું હોય તો ઉપચાર નં. ૨૧ નો ઉપયોગ કરવો. (પ્રકરણ ૫૦ જુઓ). જો ગુદા આગળ ચેળ આવતી હોય તો દુ:ખાવો કરમને લીધે થાય છે એમ સમજવું; અને ૩૫ મા પ્રકરણમાં બતાવેલા ઉપાય યોજવા.

ઉપચાર નં. ૨૨ પ્રમાણે તે ભાગ ધોવો એ અસરકારક થશે આ દવાવતી તે ભાગ ધોયા પછી ઉપચાર નં. ૨૩ અથવા ઉપચાર નં. ૧૧ માં બતાવેલો મલમ ઘસવો. જો ફોલ્લીઓ થઇ હોય તો તેન ફોડવી, અને ટીંક્ચર ઓફ આયોડાઇન લગાડવુ.

ગર્ભાશય અને ગર્ભસ્થાનના રોગો

કમરમાં દુ:ખાવો, પેઢાના નીચેના ભાગમાં સખત દુ:ખાવો, પેઢામાં સોજો, તાવ, ગુપ્ત ઇંદ્રિયમાંથી નીકળતું ગંધાતું પ્રવાહી, અને એવાં બીજાં ચિન્હો ગર્ભાશય અથવા ગર્ભસ્થાનના રોગોને લીધે થાય છે. કોઇપણ પ્રકારે આ ચિન્હો થોડા વખત સુધી કાયમ રહે, અને ઉપર બતાવેલા ઉપચારો કરવાથી પણ સારૂં ન થાય તો સ્ત્રીએ અલબત હોસ્પીટાલમાં અથવા હોશિયાર ડૉક્ટર કને પરીક્ષા તથા સારવાર માટે જવું. આમાંના કેટલાક રોગો કે જેનાથી આવાં ચિન્હો

માલમ પડે છે, તે ઘણા ભયંકર હોય છે. અને જો તેની પુરેપુરી સંભાળ લેવામાં ન આવે તો તરતજ મરણ નીપજે છે.

વાંઝીઆપણું

કોઇ સ્ત્રી પરણેલી હોય, અને શરૂઆતથીજ તેને છોકરાં ન થતાં હોય એવું બને અથવા તો એક બે બાળકનો જન્મ થયા પછી પણ તેવું બને. જો પરણ્યા પછી શરૂઆતથીજ વાંઝીઆપણું હોય, તો બાળક ઉત્પન્ન કરવાના અવયવોનો કોઇપણ ભાગ પુરેપુરો ન વધ્યો હોય તેને લઇને પણ હોઇ શકે છે. વાંઝીઆપણું સ્ત્રી અથવા પુરૂષને રોગ હોય તો પણ રહી શકે છે. ડૉક્ટર સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વાપરીને તપાસીને કહી શકે છે કે પુરૂષના વીર્યમાં બચ્ચાં પેદા કરવાના જીવતા જંતુઓ છે કે નહિ. ડૉક્ટરે તપાસેલા સો દાખલામાંથી સોળ દાખલા એવા માલમ પડ્યા છે કે વાંઝીઆપણું પુરુષને લઇને હતું. બીજા દરદીઓ તપાસ્યા તેમાં સ્ત્રીઓને વાંઝીઆપણું હતું, તે પરમીઓ અને ચાંદાને લીધે હતું. ઘણું કરીને આવા રોગો પુરુષને પારકી સ્ત્રી સાથે અયોગ્ય સંભોગ કરવાથી પડેલાં લાગુ પડે છે.

સ્ત્રીઓમાં વાંઝીઆપણું કેટલીકવાર ગર્ભાશય અથવા ગર્ભસ્થાનના ભયંકર રોગોને લીધે થાય છે, કેટલીક વાર આવા રોગો શસ્ત્રક્રિયાથી મટાડી શકાય છે (ઓપરેશનથી.), એટલે કે જો ગર્ભાશયમાં ગઇ સુવાવડ વખતે ચીરો પડયો હોય, તો તે સુધારી શકાય છે. અથવા ગર્ભાશય કે ગર્ભસ્થાનમાં સોજો હોય તો તે દૂર કરી શકાય છે.

વાંઝીઆપણું કેટલીકવાર ગંભીર રોગોને લીધે હોતું નથી અને તે નીચે બતાવેલી ઘરમાંની સારવાર કરવાથી સુધારી શકાય છે. અતિશય સંભોગ કરવાથી પણ ગર્ભ રહેતો નથી. સંભોગ સૌથી ઘણા મહિનામાં એક કે બે વાર રજોદર્શન થયાં પછી યોગ્ય સમયે કરવો (જુઓ પ્રકરણ ૨૩.) કેટલીક વાર ગર્ભાશયમાંથી અથવા ગુપ્ત ઇંદ્રિયમાંથી શ્રાવ થવાથી ગર્ભ રહી શકતો નથી કારણ કે તેમ થવાથી વીર્યનાં જંતુઓ મરણ પામે છે. રોજ બોરિક ઓસડના ડુશ ગુપ્ત ઇંદ્રિય મારફતે લેવાથી આ સ્થિતિ સુધરી શકે છે. ડુશને માટે આઠ પાઇન્ટ પાણીમાં અર્ધો (ઔંસ) અધોળ બોરિક એસિડ નાંખવું, પાણી ખમી શકાય તેટલું ગરમ કરવું. સંભોગ દરમિઆન અને ત્યારપછી થોડા દિવસ સુધી આ ડુશ લેવો નહિ. સંભોગ થયા પછી થોડા કલાક સુધી સ્ત્રીએ પથારીમાં સૂઇ રહેવું.

જો સ્ત્રીની તબીએત સાધારણ સારી ન હોય, તો શરીરનું બંધારણ મજબુત કરવાને માટેના ઉપાય લેવા. તેણે સારો પોષક ખોરાક લેવો. પોતાને થાક લાગે એટલું બધું કામ તેણે કરવું નહિ, કે તેનાથી કરાવવું નહિ.

પ્રકરણ ૪૩ મું

ચામડીના રોગો અને ગળતકોઢ

ખરજ

ચામડીના અંદરના ભાગમાં અમુક જાતના જંતુઓ ભરાઈ જવાથી આ રોગ થાય છે. શરૂઆતમાં આંગળીઓ વચ્ચે ખંજવાળ થાય છે, અથવા તો હાથના પોંચા કે ડુંટી આગળ અથવા સ્તનોની ઉપર આસપાસની ચામડીમાં ખરજ સાધારણ રીતે થવા માંડે છે.

ખુજલીનાં ચિન્હો

ખંજવાળ થવાથી ચામડી છોલાય છે તેથી પાણીવાળા ફોલ્લા અથવા તો સાધારણ ખીલ જેવી ફોલ્લીઓ કે લાલ ચાઠાં પડે છે, અને આ રોગ કુટુંબના એક માણસથી બીજાઓને પણ જલદી લાગુ પડે છે.

ખુજલીનો રોગ લાગુ પડતો અટકાવવા જેને આ રોગ થયો હોય તેની પથારીપર બેસવું નહિ, કે સુવું નહિ. જેને રોગ થયો હોય તેની પથારીપરની ચાદર વગેરે અથવા તેણે પહેરેલાં કપડાં કે વાપરેલા ટુવાલ વગેરે વાપરવાથી પણ આ રોગ ફેલાય છે.

રોગની સારવાર

દરદીએ પહેલાં તો ગરમ પાણી અને સાબુથી પોતાનું શરીર સારી પેઠે નાહીને સાફ કરવું. પછી સાત ભાગ વેસેલીનમાં કે કોપરેલમાં ત્રણ ભાગ ગંધક સારી પેઠે મેળવીને મલમ બનાવી ચોપડવું. ગંધક અને તેલ સારી પેઠે એક બીજામાં મળી જવા જોઇએ. લાંબી છરી વડે બંને વસ્તુને કાચના કકડા ઉપર મૂકી ખૂબ ઘસીને મેળવવું. ત્રણ દિવસ સુધી સવારે અને સાંજે આ મલમ ખુજલી થતી હોય તે જગા ઉપર સારી પેઠે માલીસ કરવું, અને ત્રણ દિવસ સુધી કપડાં કે પથારી બદલવી નહિ. ત્રણ દિવસ પછી ગરમ પાણી અને સાબુથી સારી પેઠે નાહ્યા પછી કપડાં અને પથારી બદલવાં અને બીજાં સ્વચ્છ કપડાં પહેરવાં. બગડેલાં કપડાંને ફરી વાપરતાં પહેલાં ઉકળતા પાણીમાં કેટલોક વખત સુધી રાખવાં. આમ કરવાથી ખુજલીનાં જંતુઓ મરી જશે.

જૂ

જે માણસ શરીર અને કપડાં સ્વચ્છ રાખતા નથી, તેમને શરીરે અને માથામાં જૂ પડે છે. જેઓ સ્વચ્છ કપડાં પહેરે, અને શરીર સ્વચ્છ થતાં સુધી સારી પેઠે નહાય તો જૂ પડતી અટકાવી શકાય.

શરીર પર થતી જૂ કરડવાથી શરીરના જુદા જુદા ભાગોપર ખંજવાળ થવાથી ચામડી છોલાઇ જાય છે, અને ધા પડે છે. જૂ ખાસ કરીને કપડાની સીવણુની ઘડીઓમાં માલમ પડે છે અને જૂનો નાશ કરવા માટે કપડાંને કેટલોક વખત સુધી પાણીમાં ઉકાળવાની જરૂર છે. વળી ગુહ્ય ઇંદ્રિયના ઉપલા ભાગ પરના વાળમાં પણ એક જાતની જૂ થાય છે. અને તે તે જગાએથી શરીરના બીજા ભાગ પર પણ કેટલીક વાર જઈ પહોંચે. આ જૂનો નાશ કરવા પોચું રસકપુર મેળવેલું પાણી લઈને વડે તે ભાગ અઠવાડિઆમાં એકવાર એમ કેટલાક અઠવાડિઆ સુધી ખૂબ ધોવાની જરૂર છે. બે મોટા ચમચા પાણીમાં બે ગ્રેઈન રસકપુર નાંખવું. આવું રસકપુર ઘણું ઝેરી છે. અને તેનો ઉપયોગ બહુ સંભાળપૂર્વક કરવો જોઇએ. પ્રકરણ ૫૦ માં બતાવેલો ઉપચાર નં. ૨૧ વાપરવાથી પણ જૂ મારી શકાય.

માથામાં થતી જૂ

કોઇ માણસના માથામાં જૂ પડે, તો ક્રાપરેલ અને કેરોસીન તેલ (ઘાસતેલ) સરખે ભાગે મેળવી બે ત્રણ દિવસ રોજ સાંજે માથામાં ઘસવું, જેથી જૂ મરી જશે. આ મેળવણી માથે ઘસ્યા પછી ટોપી પહેરવી કે કપડું માથે બાંધી દેવું. આગલી સાંજે ઘસેલું તેલ નીકળી જવા માટે માથું ગરમ પાણી અને સાબુથી બીજે દિવસે સવારે ધોઈ નાંખવું. આ પ્રમાણે ક્રાપરેલ અને કેરોસીન માથે લગાડયું હોય, ત્યારે તે માણસે દીવા પાસે કે ચુલા નજીક જવું નહિ. જો માથામાં ખંજવાળવાથી ધારાં પડ્યા હોય તો વેસેલીન કે ક્રાપરેલ ચોપડવું. જૂનાં ઈંડાં માથામાં વાળ પર દેખાય છે. અને તે વાળપર બારીક સફેદ મણકા જેવા જણાય છે. તેમનો નાશ કરવા માથામાં અઠવાડિઆમાં બે વાર સરકાથી નાહીને સાફ કરવું, પછી ઝીણા તીણા દાંતાવાળી કાંસકીથી વાળ બરાબર ચોળવા.

માકડ

માકડ કરડીને માત્ર ગુસ્સે કરતા નથી પણ તે ઉપરાંત ઘણા ભયંકર રોગો ફેલાવે છે. કપડાંમાંથી કે પથારીમાંથી તેને દૂર કરવાનો સૌથી સારો ઉપાય એ છે કે તે કપડાં કે પથારીને ઉકળતા પાણીમાં ડબોળીને સાફ કરવા. જો પથારીના કોઈપણ ખુણામાં માકડ ભરાયા હોય, તો ૧૦ ભાગ પાણીમાં એક ભાગ કાર્બોલિક

એસિડ (ક્રેઓલ અથવા ઇઝાલ અથવા સેનીટાસ અથવા ફિનાઇલ પણ ચાલે) મેળવવું અને તે દવા પથારીના ખુણામાં અથવા બાકોરામાં લગાડવી. ટર્પેન્ટાઇન તેલ પણ એજ કામ કરે છે. તેથી તે પણ વાપરી શકાય.

ખીલના જેવી કાળી ફોલ્લી

આવી ફોલ્લીઓ વારંવાર મોંપર ખભાપર અને પીઠપર જોવામાં આવે છે. એવી બીજી જાતની ફોલ્લીઓને કાળા માથાની ફોલ્લી, કહેવામાં આવે છે, કારણ કે તે ફોલ્લીઓ બીજી ફોલ્લીઓ જેવીજ હોય છે, પણ ફેર એટલોજ કે તેના માથા પર કાળી ટપકી હોય છે.

સારવાર

ગળી વસ્તુ, ખટાઇ, કેક, કોરી, તંબાકુ અને દારૂનો ઉપયોગ કરવો નહિ. સવારમાં પથારીમાંથી ઉઠ્યા પછી તરતજ એક પ્યાલું ઉનું પાણી પીવું. આખા દિવસમાં કેટલાક પ્યાલા પાણી પીવું. જો પાણીમાં લીંબુનો રસ મેળવવામાં આવે તો તેની અસર વધારે જલદી દેખાય. બહુ અગત્યનો ઉપાય એ છે, કે રોજ ગરમ પાણી નાખ્યા પછી ખરબચડા ટુવાલવતી શરીર ઘસીને સાફ કરવું. ઝાડો રોજ સાફ આવવો જોઇએ. જો જરૂર પડે તો જુલાબ માટે કાસ્કેરાની ગોળીઓ જેવો જુલાબ લેવો. આ ફોલ્લીઓને સોયવતી ફોડવી; પણ એ સોય ફોલ્લીઓને ફોડતાં પહેલાં દીવાના ભડકામાં રાખીને ગરમ કરવી, જેથી તેના પરનાં જંતુઓ મરી જશે, ઘણા ગરમ પાણીથી મોં ધોયા પછી અને તેને લુછી નાંખ્યા પછી દિવસમાં ત્રણવાર ચામડીપર મલમ ઘસવો. મલમ નીચે પ્રમાણે બનાવવોઃ—એક નાનો ચમચો ગંધકનો ભૂકો, બે મોટા ચમચા ભરીને ધોબીઓ વાપરે છે તેવો કાંજીનો ભૂકો, અને બે મોટા ચમચા ભરીને વેસેલીન લેવું અને ત્રણેને તે એકઠું કરી મલમ બનાવવો.

ગરમીની ફોલ્લીઓ

ગરમ ઋતુમાં નાદાન બચ્ચાંઓને, અને કેટલીક વાર મોટા માણસોને શરીરની ચામડીપર ઘણી નાની નાની ફોલ્લીઓ કે લાલ ચાઠાં થાય છે. આ ઘણો પરસેવો થવાથી થાય છે.

સારવાર

ઠંડા પાણીથી ચામડી સાફ કરવી. અને પછી તેના પર અબરખનો પાઉડર કરીને છાંટવો. જો આ પાઉડર ન મળે, તો કાંજી કે ઘઉંનો લોટ લગાડવો. ત્રણ મોટા ચમચા સેકેલા સોડાખારના ભરીને અર્ધાં ગ્લાસ પાણીમાં નાંખીને ઓગા-

ળવેા. અને તેમાંથી ૧૫ કે ૨૦ ટીપાં કાર્બોલિક એસિડનાં નાંખવા. જો આ દવા ચામડીપર લગાડવામાં આવે તેા તે ખંજવાળ તેમજ બળતરાને અટકાવશે.

ખરજવું (Eczema)

ખરજવું શરીરની ચામડી પર જુદી જુદી જગ્યાએ થાય છે. તે ભાગ લાલ થઇ જાય છે. ખંજવાળ આવે છે, અને પાણી જેવેા પદાર્થ ઝરપે છે. પાછળથી તે ભાગપર છેાડાં વળે છે ખરજવાથી કેટલીક વાર ચામડીમાં ફાટ પડે છે. સાધારણ રીતે ખરજવું સાંધાની ચામડીના પડમાં, માથાની ખેાપરીની ચામડીપર અને મેાંના ચહેરાપર થાય છે.

સારવાર

આ ચામડીના રેાગની સારવાર કરવી બહુ મુશ્કેલ છે. એ રેાગને સાજો કરવા માટે, કેાઇપણ જાતનેા ફાયદેા જણાય તેટલા માટે માંસ, તંબાકુ અને દારૂનેા બીલકુલ ઉપયેાગ કરવેા નહિ. પાણી રેાજ પુષ્કળ પીવું. રેાજ ફળ ખાવાં, લીંબુના રસ વાળું પાણી પીવું એ વધારે ફાયદાકારક છે. ઝાડેા રેાજ સાફ આવવેા જોઇએ. જો ઝાડેા કબજ રહેતેા હેાય તેા આ રેાગ સારેા થઇ શકતેા નથી.

ખરજવાની જગાએ સાબુકે પાણી લગાડવું નહિ. ખરજવા પરના છેાડા ઉખેડી નાંખવા માટે ચેાકખું કેાપરેલ અથવા તેા વેસેલીન (ગરમ કરેલું) ઘસવું. આ ભાગપર કદી ખંજવાળવું નહિ. જો નાનાં બચ્ચાંને ખરજવું થયું હેાય તેા તેના હાથનાં આંગળાં પર એવી રીતે કપડું બાંધવું કે જેથી તે ખરજવાને ખંજવાળી શકે નહિ.

ખરજવું થાય કે તરતજ એક પ્યાલામાં પાણી લઈ તેમાં રાંધવાના કામમાં વપરાતેા એક મેાટેા ચમચેા ભરીને સેાડાખાર મેળવીને તે પાણી પેાતાંવતી કે વાદળીવતી તે ભાગપર લગાડવું. પછી તેના પર અબરખનેા પાઉડર કે કાંજી લગાડી પાટેા બાંધવેા.

જો પાણી ઝરપતું હેાય, કે છેાડા વળતાં હેાય તેા બે ચમચા જીંક એાકઝાઇડ બે ચમચા કાંજી અને એક મેાટેા ચમચેા ભરીને વેસેલીન કે કેાપરેલ મેળવીને મલમ બનાવી તે ખરજવાવાળી જગ્યાએ લગાડવેા.

જો ખરજવું લાંબા વખતનું હેાય, અને તે સૂકું હેાય, તેા અર્ધો ચમચેા નરમ ડામર અને બે ચમચા જીંકનેા મલમ મેળવીને લગાડવેા. કેટલાક દરદીએાને ખુજલી પર લગાડવાનેા ગંધકનેા મલમ ફાયદાકારક નિવડે છે.

દાદર અથવા દરાજ

દરાજ એ ચામડીનો રોગ છે અને તે શરીરના કોઇ પણ ભાગપર થાય છે. આ રોગના જંતુ રાંધેલા ભાત પર વાસી થવાથી જે ફુગવળે છે, તેના જેવા દેખાય છે.

જે માણસને દરાજ થઈ હોય તેનાં કપડાં, શરીર, કે પથારીના સંસર્ગમાં આવવાથી આ રોગનો ચેપ લાગે છે. આ રોગનો ચેપ જલદી ફેલાય છે, તેથી જે છોકરાંઓને શરીરપર કે માથાપર દરાજ થઈ હોય, તે સારી થાય નહિ, ત્યાં સુધી તેમને નિશાળે મોકલવાં નહિ.

એક નાનાં રતાશ પડતા કે ઝાંખા લાલ ડાઘાથી દરાજની શરૂઆત થાય છે, અને તે બધી બાજુએ ફેલાઇ જાયછે. થોડા વખત પછી તે ચામડીનો વચલો ભાગ હતો તેવો થઇ જાય છે. અને જ્યારે આમ થાય, ત્યારે તે ભાગ પર ગોળ કડી જેવો આકાર બની જાય છે અને ખુજલી સખત હોય છે.

સારવાર

દરાજ બહુ સખત ન હોય તો સાંજે નીચે બતાવેલો મલમ લગાડવો. એક ચમચો, એટલે ૧ ડ્રામ રીસોર્સીન, ૧૦ ગ્રેઇન સેલીસીલીક એસિડ અને આઠ ડ્રામ વેસેલીન કે કોપરેલ લઇને તેને મેળવવા અને મલમ બનાવવો. બીજે દિવસે સવારે તેના પર ટર્પેન્ટાઇન લગાડવું. આ પ્રમાણે બે ત્રણ દિવસ રાતે મલમ અને સવારે ટર્પેન્ટાઇન લગાડવું.

જો દરાજ બહુ સખત હોય, તો નરમ કરેલું આયોડીન ત્રીજે ત્રીજે દિવસે લગાડવું. આ પ્રમાણે બે કે ત્રણ વખત કરવું. બીજી દવા એ છે કે ૨૦ ગ્રેઇન ગોઆ પાઉડર જેને ક્રીસેરોબીન કહે છે, તે એક ઔંસ ઝીંકના મલમમાં મેળવીને લગાડવું. આ મલમ ચચરે છે. તેથી રોજ લગાડવો નહિ.

દરદીના પહેરવાના કપડા પર દરાજના જંતુઓ હોય છે, તેથી દરદીના શરીરની ચામડીને અડકેલા કપડાં અઠવાડીઆમાં એક વાર ઉકળતા પાણીમાં ધોઇને સાફ કરવાં.

ખોપરીની ચામડીપર થતી દરાજ વિષે

બચ્ચાંઓને આવી દરાજ વારંવાર થાય છે. તેનાથી વાળ સફેદ થાય છે, અથવા ખરી પડે છે. માથા ઉપર સૂજીને મોટા પોપડા વળે છે. કેટલીક વાર માથા પરના બધા વાળ ખરી પડે છે.

સારવાર

માથાના વાળ કાપીને ટુંકા કર્યાવગર માથાની દરાજ મટતી નથી. સોથી

સારી રીત તો એ છે, કે તેટલા ભાગ પરના વાળ અસ્ત્રાથી કાઢી નાંખવા.

વાળ ઉતારી નાંખ્યા પછી શરીર પરની સખત દરાજને માટે પણ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે ઉપાયો કરવા. એક જાતની એવી દરાજ માથા પર થાય છે, કે મટાડવી ઘણી અઘરી છે, અને જો તે ઉપર બતાવેલી રીતથી સારી ન થાય તો તેવી બાબતમાં કોઇપણ સારા ડૉકટરની સલાહ લેવી, નહિતો દરાજ વધી જશે, અને માથું બોડકું થઇજશે.

ચામડી પરની ફોલ્લી તથા ફોલ્લા

ઘણાં છોકરાંઓને શરીરની ચામડી પર કોઇપણ ભાગમાં ફોલ્લી કે ફોલ્લા થાય છે. આનું સૌથી સાધારણ કારણ શરીરની અસ્વચ્છતા છે. જો બચ્ચાંઓને રોજ નહવાડવામાં આવે, તો જે જંતુઓને લીધે આવી ફોલ્લી કે ફોલ્લા થાય છે, તે દૂર થઇ જાય.

બચ્ચાંઓને ચામડીપર ફોલ્લી વગેરે ન થાય માટે તેઓનાં શરીર અને કપડાં ચોકખાં રાખવાં જોઇએ. અને મચ્છર તથા માખીના કરડવાથી તેમના શરીરનું રક્ષણ કરવું જોઇએ. જો બાળકોને ધુળવાળી શેરીમાં અથવા જમીન પર બેસવા દેવામાં આવે કે સૂવા દેવામાં આવે, તો તેના શરીર પર જરૂર આવા ફોલ્લા લગભગ થશે.

જો નાનાં છોકરાંઓની ચામડી પર કાપો પડ્યો હોય, કે ત્યાં છોલાયુંહોય તો તે જગાને ધોઇને જરૂર સાફ કરવી. એ કાપો તથા છોલાએલા ભાગને સુકાયા પછી તેના પર બોરિક એસિડનો ભૂકો નાંખવો, અથવા જરા ટિંકચર ઓફ આયોડીન લગાડવું. જો તેમાંથી પાણી ઝરપતું હોય તો ટિંક્ચર ઓફ આયોડીન લગાડવું નહિ. બોરિક એસિડનો ભૂકો અથવા આયોડીન લગાડવાથી સોજો થતો અટકશે.

જો બાળકના શરીરપર નાની ફોલ્લીઓ હોય તો નાની ફોલ્લીઓ માટે આ પ્રકરણમાં બતાવેલી સારવાર યોજવી, જો આ નાની ફોલ્લીઓને બાળક ખંજવાલે તો તે સુઝી જશે.

જો ચામડી પર નાની પરૂવાળી ફોલ્લી થઇ હોય, તો તેને સોયની અણીવતી કે વાંસની પાતળી સળીની અણીવની ફોડવી. સોય વગેરે વાપર્યાં પહેલાં તેને ટિંકચર ઓફ આયોડીનમાં અથવા ઉકળતા પાણીમાં બોળીને સાફ કરવી. ફોલ્લી ફોડ્યા પછી અને તેમાંથી પરૂ દાબીને કાઢી નાંખ્યા પછી વાંસની સળીની અણી પર જરા રૂ લગાડીને તેનું પુમડું કરવું. આ પુમડું ટિંકચર ઓફ આયોડીનમાં બોળવું, અને તેનું ટીપું તે ફોડેલી ફોલ્લીમાં મૂકવું. ત્યારપછી તેના પરજરા રૂ અથવા કપડું તે ફોડેલી ફોલ્લી પર મુકવું, અને પછી એક સ્વચ્છ કપડાનો પાટો બાંધવો.

જો ચામડી પર મોટો ફોલ્લો થયો હોય તો ચપ્પુના અણીદાર પાનાવતી તે

ફોડવો. ચપ્પુને થોડી મિનિટ સુધી ઉકળતાં પાણીમાં મૂકવો. ફોલ્લો ફોડ્યા પછી આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે તેના પર આયોડીન લગાડી પાટો બાંધવો. જો દરદીને વારંવાર ફોલ્લા થતા હોય તો દહાડામાં ત્રણવાર તેને એક ચતુર્થાંશ (પા ગ્રેઇન) ગ્રેઇન કેલ્સીઅમ સલ્ફાઇડ આપવું મોટા ફોલ્લા થયા હોય તો તેનો ઉપાય નીચે બતાવ્યા પ્રમાણે કરવો:—એક ગ્લાસ પાણીમાં એક ચમચો લીસોલ નાંખવું. અને તેનાવતી તે ફોલ્લા ધોવા. બીજી રીત એ છે, કે બે મોટા ચમચા ભરી પાણી લેવું. અને તેમાં પરમેંગનેટ આફ પોટાશની રજકણો નાખવા અને તેનાવતી ફોલ્લા ધોવા. તે ફોલ્લા ધોયા પછી તેના પર બોરિક એસિડનો ભૂકો ભભરાવવો.

બાળકના મોં અને ગળા પર થતા સાધારણ નાના ફોલ્લા પર ઝીંક ઓક્-ઝાઇડનો મલમ લગાડવો, એ વધારે ફાયદાકારક છે.

મોટો ખુલ્લો કાચો ફોલ્લો થયો હોય, તો તેના પર નીચે પ્રમાણે પોતું બનાવી લગાડવું. એક પ્યાલું પાણી લેવું. તેમાં એક મોટો ચમચો ભરીને મીઠું નાંખવું. તે હલાવીને તેમાં એક કપડું બોળીને તેનાં બે ત્રણ પડ કરી તે ફોલ્લા પર લપેટવા. આ ભીના પાટા પર મીણવાળા કાગળનો કકડો મૂકવો. અને પછી તે કાગળ પર સારા કપડાનો પાટો લપેટવો. દર કલાકે મીઠાના પાણીમાં કપડું ભીનું કરવું. આ ઉપાય ઘણો અસરકારક માલમ પડે છે.

રગતપીત (રક્તપિત્ત)

આ રોગ જંતુઓથી પેદા થાય છે, અને તે ક્ષય રોગને જરા મળતો છે. આ રોગના જંતુઓ દરદીના શરીરપરના ફોલ્લાઓમાં અને નાકમાંથી નીકળતા બળગમમાં માલમ પડે છે.

માછલી જેવા અમુક ખોરાક ખાવાથી આ રોગ લાગુ પડતો નથી, એવું ચોકસ માલમ પડયું છે. તેમજ જનાવરના સંબંધમાં આવ્યાથી આ રોગ લાગુ પડે છે, એમ પણ નથી, પણ જો કોઇને આ રોગ લાગુ પડયો હોય, તો તેનો ચેપ બીજાને લાગે છે.

અમુક જાતના જંતુઓ જેવાકે જૂ, માકડ, અને માખીના ફેલાવાથી આ રોગ લાગુ પડતો હોય, એમ બની શકે.

જો કુટુંબના કોઇપણ માણસને આ રોગ લાગુ પડયો હોય, તો ઘણુંકરીને તેજ કુટુંબના બીજા માણસને આ રોગ લાગુ પડે છે, તેથી એમ માલમ પડયું છે કે પુરેપુરા સંબંધમાં આવવાથી આ રોગ લાગુ પડે છે. જે લોકો રોજ ગંદા રહે છે, નથા ઘીચ જગામાં રહે છે, તથા રોજ નાહીને પોતાનાં શરીર સ્વચ્છ રાખતા નથી, તેમજ સ્વચ્છ કપડાં પહેરતા નથી, તેઓમાંના ઘણાને આ રોગ લાગુ પડે છે.

ચિન્હો

આ રોગની બે જાત છે. બંને એકજ જાતના જંતુઓથી પેદા થાય છે. આ રોગનાં શરૂઆતનાં ચિન્હો તાવ, માથાનો દુ:ખાવો, અને શરીરના કેટલાક ભાગોમાં દુ:ખાવો થવો એ છે, અથવા શરીરના જુદાજુદા ભાગો ઠંડા લાગે છે અથવા તે ભાગો જુઠા પડી જાય છે. શરૂઆતમાંનું બીજું ચિન્હ પરસેવો વળવો એ છે. આખા શરીરે પરસેવો વળે, અથવા શરીરના એકાદ ભાગ પર જેવા કે હાથ, પગ કે માથા પર પરસેવો વળે. પછી મોં પર અથવા હાથો કે પગો પર ફોલ્લી ફૂટી નીકળે છે. અને તે સખત હોય છે. ખાસ કરીને તેવી ફોલ્લીઓ કપાળની, ગાલની, નાકની, કાનની અને હોઠની ચામડી પર થાય છે. દાઢીના, મૂછના અને આંખની ભમરના વાળ વારંવાર ખરી પડે છે. ત્યાર પછી આ રોગને લીધે આંખના પોપચાં નાક, આંગળી, પગના આંગળી શરીરના બીજા ભાગો કોહી જાય છે, અને ખરી પડે છે.

આ રોગની બીજી જાતમાં જ્ઞાનતંતુઓ પર રોગની અસર થાય છે, અને તેથી જ્ઞાનતંતુઓ જુઠા પડી જાય. તે પહેલાં પગના આગલા ભાગ પર તથા હાથના આગલા ભાગ પર ભોંકાતું હોય એવું અથવા ચચણતું દુ:ખ થાય છે. પછી ચામડી પર ચાઠાં દેખાય છે. શરૂઆતમાં આ ચાઠાં લાલ રંગના હોય છે. પણ થોડા વખત પછી આ ચાઠાંનો ઉપલો ભાગ સફેદ થઈ જાય છે, અને તેને કંઇ લાગણી થતી નથી. વાળ ખરી પડે છે અને ચામડી પર કરચલીઓ અને પડ દેખાય છે. વખત જતાં હાથ પગના સ્નાયુઓને લકવો લાગે છે. આંગળી અંગુઠા અને શરીરના બીજા ભાગોપણ કોહી જાય.

સારવાર

હેલ્થ ઓફિસરને આ રોગની ખબર તરત કરવી. ઘણુંખરૂં સરકાર રગતપીતીઓ માટે ખાસ હોસ્પિતાલો ઉઘાડે છે. આવી હોસ્પિટાલમાં સારામાં સારી સંભાળ લેવામાં આવે છે અને ઉત્તમ સારવાર કરવામાં આવે છે, છતાં કંઇપણ પૈસા લેવામાં આવતા નથી. જો દરદી હોસ્પિટાલમાં જાય તો સારૂં થવાની વકી રહે છે. દરદીને જ્યારે શરૂઆતમાં રોગ લાગુ પડે છે, ત્યારે તે રગતપીત છે કે કેમ તે જાણવું ખાસ અગત્યનું છે, કારણ કે જેમ રોગ જલદી જાણવામાં આવે અને સારવાર જલદી કરવામાં આવે, તેમ રોગને દાબી દેવાની તથા સારા થવાની ઘણી આશા રહે છે. તેથી કોઇપણ માણસને તેના શરીર પર આ રોગના કોઇપણ ચિન્હો માલૂમ પડે કે તરતજ તેણે સારી હોસ્પિટાલમાં સારવાર માટે જવું.

પ્રકરણ ૪૪ મું

આંખ અને કાનના રોગો

આંખની અંદર ધૂળ, કચરો, રજકણ, અંગારી વગેરે પેસી જાય તો શું કરવું તે વિષે

જો આંખમાં ધૂળ, ચીણગારી કે રજકણ પેસે તો આંખ આંગળી વતી ચોળવી નહિ, તેમજ રૂમાલવતી તે રજકણ કાઢવાનો પ્રયત્ન કરવો નહિ. દરદીને નીચે સુવાડી દેવો. અંગુઠો અને તેની પાસેની આંગળીવતી આંખનાં પોપચાં ખોલવા, અને આંખમાં બોરિક એસિડનું પાણી કરી એક બે ટીપાં મૂકવાં. આનાથી અંગારી, રજકણ કે કચરો આંખમાં ભરાયો હશે તે નીકળી જશે.



આંખમાંની રજકણ વગેરે કાઢવાની પહેલી રીત

જો આનાથી અંગારી ન નીકળે તો પોપચું ફેરવવું. દરદીને નીચું જોવા કહેવું. ધોઇને હાથ સાફ કર્યાં પછી પોપચાની કોરણ અને તેનાપરના વાળ જમણા હાથના અંગુઠા અને તેની પાસેની આંગળી વતી પકડવા. પછી એક નાની પેન્સિલ અથવા વાંસની સળી લઇ પોપચાના ઉપરના ભાગપર તે સળી દાબવી. અને તેજ વખતે પોપચાના નીચેના ભાગને ઉપર અને બહાર ઉંચકવો; તેથી પોપચું અંદરનો ભાગ બહાર કાઢશે. (પાનું—૨૩૪ પર દોરેલી આકૃતી જુઓ) જ્યાંસુધી અંગારી કે રજકણ સ્વચ્છ કપડાવતી કાઢી લેવામાં ન આવે, ત્યાંસુધી પોપચાંને આવી રીતેજ રાખવું. રજકણ કાઢી નાંખ્યા પછી બોરિક એસિડના પાણીના થોડાં ટીપાં આંખમાં થતું દુ:ખ અટકાવવાને આંખમાં નાંખવા.

જો આંખમાં ચુનાની રજકણ પેસે તો અર્ધો ગ્લાસ પાણીમાં એક નાનો ચમચો વીનીગાર (સરકો) નાંખીને તે વતી આંખ ધોવી.

આંખની કોરણ (પોપચાની) પર થતો સોજો અને તેની સારવાર

આંખના પોપચાં પર વળગેલો મેલ ચીપડાં વગેરે ધોઇ ગરમ પાણીથી સાફ કરવાં. ઢીલા વાળ ખેંચી કાઢવા, પછી રોજ રાત્રે નીચે પ્રમાણે મલમ તૈયાર કરી પોપચાં પર લગાડવો. ચાર ડ્રામ અથવા એક મોટો ચમચો વેસેલીન લઈ તેમાં ચાર ગ્રેઇન પીળો ઓકઝાઇડ ઓફ મર્ક્યુરિ મેળવી મલમ તૈયાર કરવો.



આંખમાંની રજકણ વગેરે દૂર કરવાની બીજી રીત

આંખ પર થતી આંજણી

આ રોગમાં આંખના પોપચાંપર એક ફોલ્લી થાય છે જો આવા ફોલ્લા કે સોજા આંખપર વારંવાર થાય તો આંખના ખાસ ડૉકટરની સલાહ લેવી, અને આંખ તપાસાવવી, કારણ કે તેવા માણસને કદાચ ચશ્માની જરૂર હોય.

સારવાર

આંખના પોપચાંને ઘણા ગરમ પાણીથી ધોવા. ફોલ્લીપર વાળ હોય તો તે કાઢી નાંખવા. પછી ટીંકચર ઓફ આયોડીનમાં લાકડાની દાંત ખોતરણી કે લાકડાની નાની અણીવાળી સળી બોળીને, વાળ ઉખેડી નાંખવાથી જે કાણું પડયું હોય, તેમાં તેની અણી દાખલ કરવી. ફોલ્લીમાંથી પરૂ કાઢી નાંખ્યા પછી આંખના પોપચાના સોજાને માટે ઉપર બતાવેલો મલમ લગાડવો.

આંખ આવવી (કંજકટીવાઇટીઝ)

આંખ આવવાના કેટલાક કારણો નીચે પ્રમાણે છે. આંખમાં ધૂળ અને મેલ ભરાવો, આંગળીવતી આંખ ચોળવી, ગંદા કપડા કે રૂમાલથી આંખ લૂછવામાં આવે, તો પણ આંખ આવે છે, તળાવના ગંદા પાણીમાં મોં ધોવાથી, સૂઝેલી આંખવાળા દરદીએ વાપરેલા ટુવાલ અથવા પાણીનું ટબ વાપરવાથી, બાળકની આંખપર માખી બેસવા દેવાથી આંખ આવે છે.

તંબાકુ પીવાથી (બીડી, સીગારેટ વગેરે પીવાથી) અને કોઇપણ જાતનો દારૂ પીવાથી આંખને નુકસાન અને આંખનો રોગ થાય છે. બાળકની આંખમાં સફેદ અથવા પીળું ઘણું જાડું પરૂ હોય તો એમ સમજવું કે પરમીઆનાં જંતુને લઇને તેમ થયું છે. આંખના રોગની આ એક ભયંકર જાત છે, અને વારંવાર

તેનાથી અંધાપો આવે છે. આવા દરદીને સારવાર માટે ડૉક્ટર કને લઇ જવો જો ડૉક્ટરથી સારવાર કરાવવામાં ન આવે તો ખચિત આંધળા થશે. નવા જન્મેલા બાળકમાંના કેટલાકને આવો આંખનો રોગ લાગુ પડે છે. તેને અટકાવવાની રીત એ છે, કે બાળક જન્મે કે તરતજ તેની આંખમાં આર્જીરોલ સોલ્યુશનનું એક ટીપું નાખવું. (પ્રકરણ ૫૦ ઉપાય નં. ૩ જુઓ).

આંખના સખત સોજાના બધી જાતના રોગો ઘણાં ચેપી છે. અને તે બધા ટુવાલ, રૂમાલ, સાબુ, મોં ધોવાના ટબ વગેરેથી ફેલાય છે. તેથી જો કુટુંબમાં કોઇપણ માણસને આખ આવી હોય તો તેના વાપરેલા ટુવાલ, પાણીના ટબ કે સાબુ વગેરે વાપરવા નહિ. જે માણસ આવા દરદીની સારવાર કરતો હોય, તેણે ગરમ પાણી અને સાબુ વતી, સારવાર કર્યાં પછી પોતાના હાથ બરોબર ધોઇ નાંખવા, માખી મારફતે આ ચેપ ફેલાય છે. અને તેથી બાળકની આંખથી માખીને દૂર રાખવી. (બાળકની આંખપર માખી બેસવા દેવી નહિ.)

સારવાર

કોઇપણ જાતના આંખના સોજામાં એક પ્યાલામાં પાણી ભરી તેમાં બે મોટા ચમચા બોરિક એસિડ નાંખવું, અને તેને હલાવીને તેનાં ટીપાં આંખમાં મૂકવાં. આ દવા ચોખી શીશીમાં ભરી રાખવી. જો શીશીમાંનું પાણી સૂકાઇ જાય, અને તેમાં બોરિક એસિડનો ભૂકો રહ્યો હોય, તો તે શીશીમાં થોડું પાણી ઉમેરવું. આ પ્રમાણે જ્યાં સુધી બોરિક એસિડનો ભૂકો હોય, ત્યાં સુધી પાણી ઉમેર્યાં કરવું. આ દવા કાચની નળી વતી દર ત્રણ ચાર કલાકે આંખમાં મૂકવી. બીજી સારી રીત એ છે કે આ દવા વતી આંખનું અર્ધું ચોકઠું (આંખના આકારનું નાનું વાસણ) ભરવું, અને તેને આંખ પાસે એવી રીતે રાખવું કે તે પોપચાની પાસે બરાબર બંધ બેસતું આવે. માથું પાછળ નમાવવું. અને આંખનાં પોપચા ઉઘાડવા, એટલે દવા અંદર ઉતરી જશે. તે આંખના ચોકઠાને આંખની સામે થોડી મિનિટ સુધી ધરી રાખવું. આ દવા (બોરિક એસિડનું પાણી) મૂક્યા પછી દરેક આંખમાં દશ ટકા વાળા આરજાઇરોલ સોલ્યુશનના ટીપાં મૂકવાં.

જો બોરિક એસિડનું પાણી કે આરજાઇરોલ પાણી ન મળે તો એક પ્યાલું ભરીને પાણી લેવું, અને તેમાં એક નાનો ચમચો મીઠું નાંખવું. અને હલાવીને તેનાં ટીપાં આંખમાં મૂકવાં. મીઠું પાણીમાં નાખ્યા પછી તે પાણી ઉકાળવું અને પછી તેનાં ટીપાં આંખમાં મૂકવા.

આંખમાં સોજો થયો હોય ત્યારે દરેક બાબતમાં સ્વચ્છતા જાળવવી એ ખાસ અગત્યની વાત ધ્યાનમાં રાખવાની છે.

આંખમાંના ખીલ (ટ્રાકોમા) પોપચા પર ખીલના દાણા પડે છે તે

આંખનાં રોગનું આ ભયંકર સ્વરૂપ છે. (આંખનો એ ગંભીર રોગ છે) આવા રોગવાળા દરદીની આંખના પોપચા અંદરનો ભાગ તપાસવા માટે ખોલવામાં આવે તો માલમ પડશે કે પોપચા પર અસંખ્ય નાના દાણા (જથામાં) હોય છે, આની સારવાર ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે આંખના સોજા મુજબજ છે, પણ તે ઉપરાંત કોપર સલ્ફેટનું પાણી અને બીજી કેટલીક દવાઓ આ રોગ મટાડવાને વાપરવી જોઇએ. આ ઘણો ચેપી રોગ છે. અને તેથી ડૉક્ટરની સલાહ હંમેશાં લેવી.

દૂરથી જોવું, પાસેથી જોવું, ને આંખમાં દુ:ખાવો

જો આ ચોપડી આંખથી એક ફૂટ દૂર રાખવામાં આવી હોય તો તે પરના અક્ષરો કુદરતી રીતે સહેલાઇથી કોઇપણ માણસથી વાંચી શકાવા જોઇએ. જો આનાથી વધારે પાસે ચોપડી રાખવાની જરૂર પડે તો એટલું સ્પષ્ટ માલમ પડે છે, ચશ્મા લેવાની જરૂર છે. વાંચતી વખતે અક્ષર ઝાંખા દેખાવા, આંખનાં ડોળામાં દુ:ખાવો થવો, આંખની ઉપરનો દુ:ખાવો અને માથાનો દુ:ખાવો એમ સૂચવે છે, કે આંખમાં કંઇ ખોડ છે. આ દુ:ખ દૂર કરવા માટે એવા આંખના ડૉક્ટર કને જવાની જરૂર પડે કે તે આંખ તપાસી શકે, અને તમારી આંખને જરૂર હોય તો તેવા ચશ્મા તમને આપી શકે. શહેરમાંના ચશ્મા વેચનાર ફેરીઆઓપર ભરોસો રાખવો નહિ.

કાનના રોગો

બહેરાશ

કાનની અંદર લગભગ એક ઇંચ ઉંડો ખાડો પડે છે. તે ખાડાના અંદરના છેડાપર એક પડ છે. તેને કાનનો પડદો કહેવામાં આવે છે (૧૩ મા પ્રકરણમાં બતાવેલી આકૃતિ જુઓ.) આ ખાડામાં મેલ ભરાય, અને તેથી બહેરાશ આવે છે. કાનમાં મેલ એકઠો થવાથી ઓચિંતી બહેરાશ આવે છે.

ત્રણ ચાર મોટા ચમચા ગરમ પાણી લેવું, અને તેમાં એક નાનો ચમચો રાંધવાનો સોડાખાર નાંખવો; અને તેનું પાણી કાનમાંનો મેલ કાઢી નાંખવા માટે બનાવવું. ડાબા કાનમાંનો મેલ કાઢવા માટે દરદીને જમણા પાસાપર સુવાડવો. પછી તૈયાર કરેલી દવાનું ગરમ પાણી કાનમાં રેડવું. મેલને નરમ થવા દેવા માટે પાણી થોડીવાર સુધી કાનમાં રહેવા દેવું. પછી એક નાની પીચકારી-વતી કાનમાંનો મેલ કાઢી લેવા માટે તે ગરમ પાણી તેમાં નાંખવું. જો પીચકારી ન મળી શકે તો લાકડાની સળીના છેડાપર રૂ વીંટાળવું અને પુમડું કરવું. સળીના

જેડાપર રૂ વીંટાળાયું છે એની ખાત્રી કરવી. આ સળીને સંભાળપૂર્વક કાનમાં દાખલ કરવી અને થોડીવાર આમતેમ ફેરવવી. અને પછી ખેંચી લેવી. અને એવી રીતે કાનમાંનો મેલનો કકડો કાઢી નાંખવો. આ સળી કાનની અંદર છેક નીચે સુધી કાનના પડદા સુધી દાખલ થાય નહિ તેની ખાસ સંભાળ રાખવી. કાનના પડદાને આથી સહેજમાં નુકસાન થવાનો સંભવ છે.

જો બહેરાશ ધીરે ધીરે આવી હોય, અને લાંબા વખત સુધી રહી હોય, તો તે ઘણું ખરૂં નાક, ગળા, અને કાનના મધ્ય ભાગના રોગને લીધે હોય છે. ૧૩ માં પ્રકરણમાં બતાવેલી આકૃતી તરફ નજર કરતાં માલમ પડશે, કે ગળા અને કાનની વચ્ચે એક નાની નળી હોય છે. જ્યારે કોઇને નાકમાં શરદી થાય છે, અથવા તો ગળું સુઝી આવે છે, ત્યારે જંતુઓ કાનમાં દાખલ થાય અને બહેરાશ લાવે. ગળાના કાકડાના સોજાને લીધે (ટોન્સીલ) તથા નાકમાં એડેનોઇડ થવાથી પણ બહેરાશ આવે છે. (તેની સારવાર માટે પ્રકરણ ૩૬ જુઓ). આવી બહેરાશ સારી કરવા માટે નાકમાં અને ગળામાં દવા લગાડવાની ખાસ જરૂર છે. એક ગ્લાસમાં પાણી ભરીને તેમાં એક નાનો ચમચો મીઠું અને એક નાનો ચમચો રાંધવાનો સોડાખાર નાંખીને તે મેળવીને તેના પાણીથી નાક દહાડામાં ત્રણવાર ધોઇને સ્વચ્છ રાખવું. આ પાણીને વાપરતાં પહેલાં હંમેશાં ગરમ કરવું. તેજ દવા ગળામાં કોગળા કરવા માટે દિવસમાં ત્રણવાર વાપરવી.

કાનમાં કોઇ જીવડું કે કોઇ બીજી વસ્તુ ભરાય તો શું કરવું તે વિષે

જો કાનમાં જીવડું ભરાય તો કાનમાં જરા કોપરેલ કે શીંગનું તેલ મૂકીને તે જીવડાને મારી નાંખવું. અને પછી તે મરેલું જીવડું આ પ્રકરણમાં આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે પીચકારીનો ઉપયોગ કરી કાઢી નાંખી શકાય. જો જીવડું દેખાય તો તે નાના ચીપીઆવતી ખેંચી કાઢવું

કોઈ કઠણ વસ્તુ જેવી કે કઠોળ, ઠળીઓ કે કાંકરા વગેરે કાનમાં ભરાઇ જાય તો તે કાનને નીચો ફેરવવો, તેને પકડવો, અને તેને બહાર અને પાછળ ખેંચવો. અને કાનમાંના ખાડાના આગલા ભાગની ચામડીપર ઘસવું. આમ કરવાથી કઠોળનો દાણો કે કાંકરો ઘણું ખરૂં બહાર નીકળી આવશે. જો કાનમાં કઠોળનો દાણો કે બી ભરાયું હોય, તો કાનના ખાડામાં દારૂનાં ટીપાં મૂકવાં તેથી તે વસ્તુ કાનમાં ફૂલી જશે નહિ. જો ઉપર બતાવેલી રીત ફતેહમંદ ન નિવડે તો ડૉક્ટરની સલાહ લેવી એ વધારે સારૂં છે. કારણ કે કાનમાંથી તે ભરાએલી વસ્તુ બહાર કાઢવા જતાં કાનને ઘણું નુકસાન થાય.

કાનનો દુ:ખાવો

કાનનાં દુ:ખાવાનું ઘણું ખરૂં કારણ એ છે કે કાન અને નાકમાં શરદી થયાં પછી કાનના મધ્યભાગમાં સોજો થાય છે. બીજું કારણ એ છે કે ટોન્સીલ વધી જવાથી અને એડેનોઇડ થવાથી કાનનો દુ:ખાવો થાય છે. ઘણા બળપૂર્વક નાક સાફ કરવાથી કાનમાં દુ:ખાવો થાય. ડુબકી મારવાથી અને પાણીના મોજાંમાં નહાવાથી કાનમાં દુ:ખાવો થાય.

સારવાર

સુઇ જવું, અને જે કાનમાં દુ:ખાવો થતો હોય, તે કાનને ગરમ પાણીની રબરની કોથળીપર અથવા ગરમ પાણીથી ભરેલી શીશીપર રાખવો. દર બે કલાકે ખમી શકાય તેટલું ગરમ પાણીના ટીપાં કાનમાં મુકવા. અને પછી કાન રૂ વતી લુછી સુકવી નાંખવો.

જો બાર કલાકથી વધારે વખત સુધી દુ:ખ જારી રહે તો ડૉકટરની સલાહ લેવી.

કાનમાંથી પરૂ વહેવું

કાનમાં દુ:ખાવો થયા પછી જો કાનમાંથી પરૂ નીકળે તો એમ સમજવું કે કાનમાં પરૂ થાય છે અને તેથી કાનનો પડદો ફાટી ગયો છે.

રોજ બે વાર લાકડાની સળીના છેડાપર રૂ વીંટાળીને તે વડે કાન સાફ કરવો. (પરૂ લુછી નાંખવું) પછી રૂનું પુમડું બોરિક એસિડના ગરમ પાણીમાં ભીનું કરવું. (જેવી રીતે આંખના સોજા માટે વાપરવામાં આવે છે તેવી રીતે) અને કાનનો ખાડો સાફ કરવા વાપરવું. આમ કર્યા પછી કાનને સુકવવા માટે કોરૂં રૂ વાપરવું અને પછી કાનમાં બોરિક એસિડનો સુકો ભુકો કાગળની ભૂંગળી બનાવી તેવતી મૂકવો. બોરિક એસિડનો થોડો ભુકો ભુંગળીના એક છેડામાં મૂકવો, અને કાનના મોં આગળ લઇ જવો. અને કાનના ખાડામાં એક છેડો દાખલ કરવો. અને ફુંક મારીને બોરિક એસિડનો ભૂકો કાનમાં દાખલ કરવો. આ સારવાર રોજ કરવી. કાનના મુખ આગળનો ભાગ અને બીજા ભાગો કાનમાંના પરૂથી ભીના થાય, તો વેસેલીન કે કોપરેલ ઘસવું અને આમ કરવાથી ત્યાં સોજો થવા પામશે નહિ. જો કાનમાંથી પરૂ નીકળતું હોય ત્યારે અને કાનના પાછલા ભાગમાં દુ:ખ થતું હોય તો તે એમ સુચવે છે, કે ઘણો ભયંકર રોગ છે, અને આવી સ્થિતિમાં ડૉકટરને બોલાવવામાં ન આવે અને તેની સલાહ લઇ દરદીની સારવાર કરવામાં ન આવે તો થોડી વારમાં મરણ નીપજવાનો સંભવ છે.

પ્રકરણ ૪૫ મું

આકસ્મિક વિપત્તિઓ

અકસ્માત્ અને ઈજા રોજના બનાવો છે. દરેક મોટા કુટુંબમાં ભાગ્યેજ એકાદ દિવસ એવો જાય છે, કે કુટુંબના કોઈપણ માણસને કાપો ન પડયો હોય, છોલાયું ન હોય, આંખમાં કંઇ ન પડયું હોય, અથવા દાંતમાં દુઃખાવો ન થયો હોય. ઘણી વખત ઈજા સખત થાય છે. જેવી કે હાડકું ભાંગે છે, અથવા ઉંડા ઘા પડે છે અને તેમાંથી પુષ્કળ લોહી વહે છે. જ્યારે આવો અકસ્માત્ બને છે, ત્યારે ઘણા લોકો જે કંઇ કરી શકે, તે એ છે, કે ઇજા થએલા માણસને કંઇપણ મદદ કર્યાં વગર ઉભા ઉભા જોયા કરે છે. અકસ્માત્ વેળાએ શું કરવું, તે દરેક માણસે જાણવું જોઇએ, કારણ કે જલદી યોગ્ય ઉપચાર કરવાથી કોઇની પણ જીંદગી બચાવી શકાય.

પાટા બાંધવા વિષે

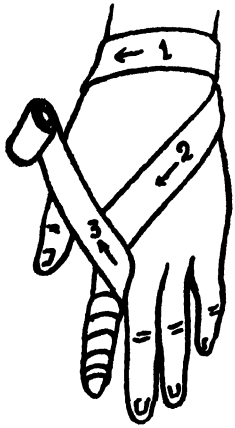
લગભગ કોઇપણ જાતની ઈજા થઇ હોય તો પાટો બાંધવો જરૂરનો છે; તેથી શરીરના જુદા જુદા ભાગ પર પાટા કેવી રીતે બાંધી શકાય તે વિષેનું જ્ઞાન દરેક જણને હોવું જોઇએ. પાટા સ્વચ્છ કપડાના, હાથ અને પગને માટેના પાટાનો કકડો લગભગ બે ઈંચ પહોળો હોવો જોઇએ. આંગળીને માટે પાટાનો કકડો એક ઈંચ કરતાં સહેજ ઓછો પહોળો હોવો જોઇએ. આવા પાટા અગાઉથી તૈયાર રાખવા એ વધારે સારૂં છે. તેવા પાટાના કકડાને એક ચોકખા કાગળ અથવા કપડાની અંદર વીંટાળીને રાખવા. પાસેના ત્રણ પાના પરની આકૃતિઓ પરથી માલમ પડશે, કે પાટા કેવી રીતે બરોબર રીતે બંધાય.

શરીર છોલાયું હોય તો શું કરવું તે વિષે

જ્યારે કોઈપણ માણસ પડી જાય છે અને તેના શરીરનો ભાગ અફળાય છે, ત્યારે અથવા તો તેને કંઇ વાગે છે, ત્યારે ચામડી સાધારણ રીતે કપાતી નથી; પણ ચામડીની નીચે રહેલા માંસને ઈજા થાય છે, અને કેટલીક લોહીની નાની નસો તૂટી જાય છે. છોલાયા પછી તે ભાગ કાળો દેખાય છે, તે આને લીધે હોય છે.

સારવાર

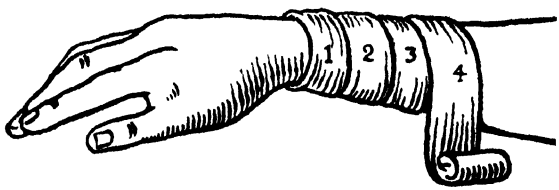
એકદમ બરફ અથવા ઘણું ઠંડુ પાણી ન મળી શકે, તો બીજો સૌથી ઉત્તમ ઉપાય એ છે, કે ઘણા ગરમ પાણીમાં રૂમાલ, ટુવાલ કે એવું કોઇ કપડું બોળીને



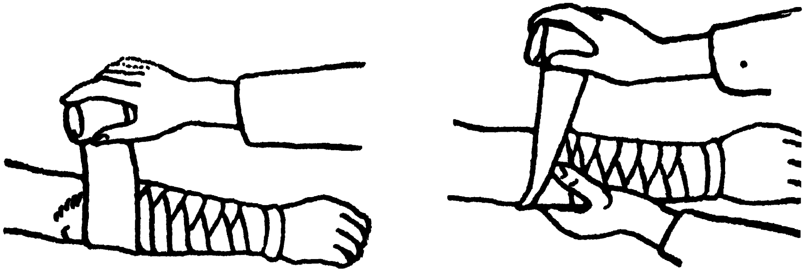
આંગળીપર પાટો બાંધવા વિષે અનુ૦ નંબર પ્રમાણે બાંધવો.



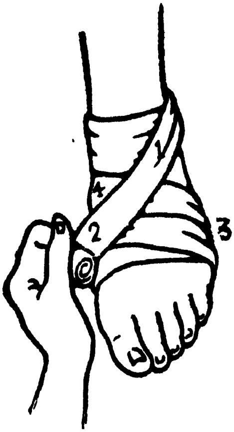
દરેક આંગળી છુટી રહે તેમ પાટો બાંધવા વિષે.



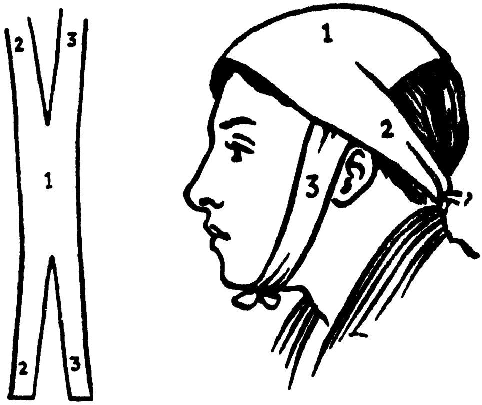
હાથના પોંચાપર પાટો બાંધવા વિષે અનુ૦ નંબર પ્રમાણે બાંધવો.



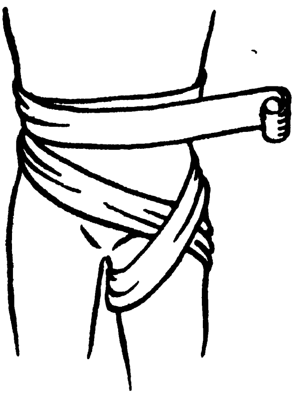
હાથે પાટો બાંધવા વિષે.— પોંચા આગળથી બાંધવાનું શરૂ કરી આકૃતિમાં બતાવ્યા પ્રમાણે પોંચાથી ઉપરના ભાગ પર બાંધવા જવું.



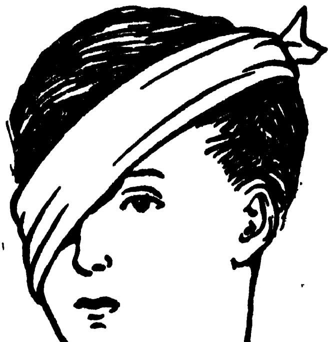
પગે પાટો બાંધવા વિષે.



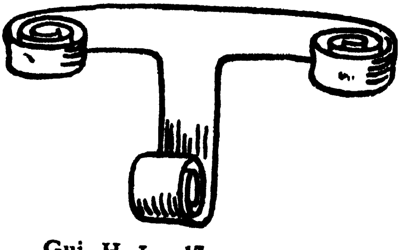
માથાપર પાટો બાંધવા વિષે.—આકૃતિમાં બતાવ્યા પ્રમાણે કપડું કાપવું. બાંધતી વખતે અનુ૦ નંબર બતાવ્યા પ્રમાણે બાંધવો.



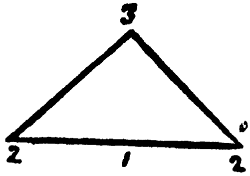
જાંઘ પર પાટો બાંધવા વિષે નીચે બતાવ્યા પ્રમાણે પાટો કાપજો અને ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે બાંધવો.



આંખે પાટો બાંધવા વિષે.



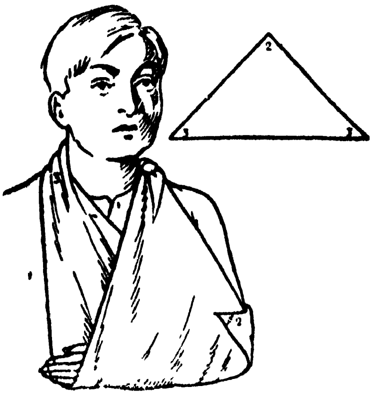




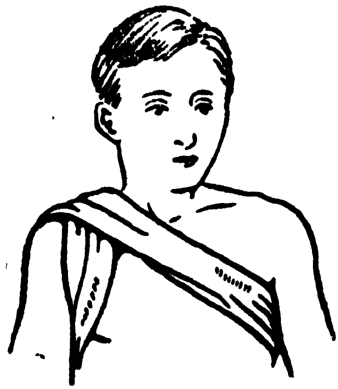
ત્રિકોણાકાર પાટો માથે બાંધવાનો.



માથે બાંધવાનો પાટો બાજુ ઉપરથી કેવો દેખાય તે બતાવતું ચિત્ર.



ડાબી બાજુ પરનું ચિત્રઃ—હાથે ત્રિકોણાકાર પાટો બાંધી હાથ લટકતો રાખવા માટે ઉપયોગી પાટો બતાવતું ચિત્ર.





ખભાઅને ઉપલા ભાગમાં હાથે બાંધવાનો પાટો.

નીચોવવું અને તે કપડું છોલાયલા ભાગપર લગાડવું. કપડાને વારંવાર ગરમ પાણીમાં ભીનું કરવું. અથવા તો કપડા પર ઘણા ગરમ પાણીથી ભરેલી શીશી મૂકવી. ઇજા થએલા ભાગને ઉંચો કરવો તેથી દુઃખ ઓછું કરવામાં મદદ કરે છે. જો છોલાએલા ભાગની ચામડી નીકળી પડે તો તેના પર ટીંકચર ઓફ આયોડીન લગાડવું, અથવા તો તેના પર બોરિક એસિડ પાઉડર ભભરાવવો. અને સ્વચ્છ કપડાનો પાટો બાંધવો.

શરીર પર ઘસારા પડે તથા કાપા પડે તો શું કરવું તે વિષે

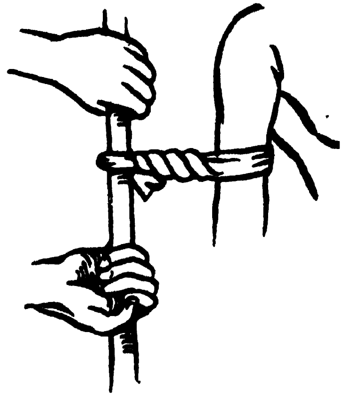
જો ચામડી છોલાઇ ગઇ હોય, અથવા તેમાં ઝીણો કાપો પડ્યો હોય, તો સારવારની સૌથી સરસ રીતમાંની એક તો એ છે, કે તેના પર બોરિક એસિડનો પાઉડર છાંટવો, અને પાટો બાંધવો. પહેલવહેલાં ટિંક્ચર ઓફ આયોડીન લગાડવાથી દુઃખ થશે, પણ તે દુઃખ થોડી સેકંડ રહે છે. જો ઇજા થએલી જગાએ કચરો કે ગંદકી હોય તો પણ તે જગા પર ટીંકચર ઓફ આયોડીન લગાડ્યા વગર તેને ધોવી નહિ.

જો ઇજા સહેજ થઇ હોય તો દવા એકવાર લગાડવાથી ચાલશે, પણ જો ઇજા વધારે થઇ હોય અને બીજે દિવસે ઇજા થએલી જગાની આસપાસની ચામડી લાલ થઈ ગઇ હોય અને સુજી ગઇ હોય, તો પાટો છોડી નાંખવો. અને જો તેમાંથી પરૂ નીકળતું હોય તો તે જગાને ગરમ બોરિક એસિડના પાણીથી ધોઈ નાંખવી. (અર્ધાં પ્યાલા ગરમ પાણીમાં એક નાનો ચમચો બોરિક એસિડ નાંખવું) આનાથી ધોયા પછી તેજ પાણીમાં પોતું ભીનું કરવું, ઇજા થએલા ભાગ પર તે મૂકવું અને તેનાપર પાટો બાંધવો. જો એ પોતાંપર દર કલાકે બોરિક એસિડના પાણીના ટીપા નાંખી તેને ભીનું રાખવામાં આવે તો, તે વધારે જલદી સારૂં થઇ જશે. જો બોરિક એસિડ ન મળે તો તેટલુંજ સાધારણ વપરાશનું મીઠું પાણીમાં નાંખવું. તે ઇજા થએલી જગાને ધોવા માટે બીજી દવાઓ પણ ભલે વાપરવામાં આવે. પોટેશિઅમ પરમેંગેનેટની થોડી ઝીણી કરચો, અથવા લાઇસોલ દવાના ૧૦ થી ૨૦ ટીપાં અથવા કાર્બોલિક એસિડના ૧૦ થી ૨૦ ટીપા અર્ધો પ્યાલો ગરમ પાણીમાં નાંખવું અને તે વાપરવું. તેનાથી પરિણામ સારૂં આવશે.

સખત ઘા પડ્યો હોય અને લોહી પુષ્કળ વહેતું હોય તો શું કરવું તે વિષે

જો ઘા પડ્યો હોય અને તેમાંથી લોહી પુષ્કળ વહેતું હોય અને તે જલદી ઓછું ન થાય તો એક ચોકખું કપડું ઘણા ગરમ પાણીમાં બોળવું. અને ઘા પર દાબવું. પાણી ઘણું ગરમ હોવું જોઇએ. નહિ તો આ ઉપાય કંઇ કામનો થશે નહિ.

જો ઘામાંથી લોહી ઘણું જલદી વહે તો દરદીને સુવાડી દેવો, અને ઘાની ઉપરના નરમ ભાગમાં બંને અંગુઠા દબાવવા. જો ઇજા હાથ કે પગ પર થઇ હોય, તો ઘડી વાળેલું કપડું અથવા રૂમાલ ઘાની ઉપર તે ભાગની આસપાસ ઢીલો બાંધવો, અને એક લાકડીથી તે કપડા પર આમટા વીટાળવા. કપડું એકલું વાપરવામાં આવે તેના કરતાં જો કપડાના અંદરના પડમાં ઘાની ઉપરજ એક નાનો પત્થર કે બુચ મૂકવામાં આવે, તો લોહી અટકાવવાને માટે તે વધારે ઉપયોગી થઇ પડશે. કપડાને મજબુત આમટા વીટાળવા. (પાસેનું ચિત્ર જુઓ.) જે હાથ કે પગમાંથી લોહી વહેતું હોય, તેને ઉંચો રાખવો, અને કશા પર ઉંચો ગોઠવવો; એમ કરવાથી લોહી ઓછું વહેશે. લોહી જેવું બંધ થાય કે તરતજ તે મજબૂત બાંધેલું કપડું કાઢી નાંખવું. પણ તેને ધીરેથી ઢીલું કરવું. એકી વખતે જરાજરા ઢીલું કરવું, કારણ કે એકદમ ઢીલું કરી દેવાથી તે ઘામાંથી લોહી ફરી વહેવા માંડે.



હાથ કે પગમાંથી વહેતા લોહીને અટકાવવામાટે કપડું વીટાળવાની રીત

કપડાના આમટા મજબુત વીંટાય, અને લોહી વહેતું ઓછું થાય કે તરતજ લાકડાની સળીની અણી પર રૂનું પુમડું કરીને ટીંક્ચર ઓફ આયોડીનમાં બોળીને ઘામાં દાબવું. જ્યારે લોહી વહેતું બંધ થાય, ત્યારે ગરમ પાણીમાં થોડી મિનિટ સુધી ધોએલા સ્વચ્છ કપડાની ઘડી કરી ભીંજવી તે પોતાં ઘા પર મૂકવા. ત્યાર પછી પાટો બાંધવો.

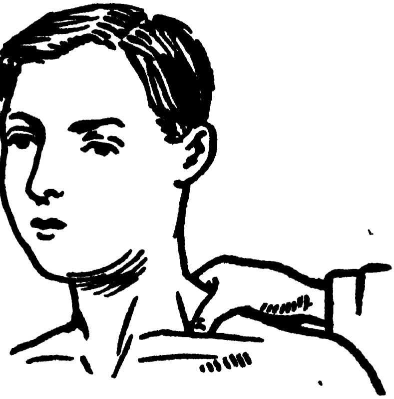
ખોપરીપર ઘા પડ્યો હોય, અને તેમાંથી લોહી વહેતું હોય તો તે કેવી રીતે અટકાવવું તે વિષે

ઘા પર એક પાતળો કકડો ટીંક્ચર ઓફ આયોડીનમાં બોળીને મૂકવો. અને પછી તેના પર ગાદી બનાવવા માટે ચોકખા કપડાનાં આથી વધારે પડ કરીને મૂકવા. આ ગાદી ઘા ઉપર મજબુત દાબવી.

મોં અને ગળામાંથી લોહી વહેતું હોય તો શું કરવું તે વિષે

જો હોઠ કપાયો હોય, અને તેમાંથી લોહી વહેતું હોય તો હાથ ધોઇને મોટી આંગળી મોંમાં મૂકવી અને ઘાવાળી જગ્યાને આંગળી અને અંગુઠા વચ્ચે મજબુત દબાવવી.

મોંમાથી પુષ્કળ લોહી વહેતું હોય, તો જાણે કે તમે માણસને ગુંગળાવી નાંખતા હો તેવી રીતે દરદીનું ગળું પકડવું. ગળાને નીચેના જડબાંના ખુણામાંથી મજબુત પકડવાથી મોંમાંથી લોહીનો પ્રવાહ ઓછો કરી શકાય. તે ઉપરાંત ખોપરીમાંથી લોહી નીકળતું હોય તો તે અટકાવવાની રીતમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ઘા ઉપર ગાદી મૂકીને દબાણ કરવું.



ગળાના મધ્યભાગની હાડકાંની પાછળ અંગુઠાવતી દબાવવું

ખભામાંથી અને બગલમાંથી લોહી વહેતું હોય, તો તે અટકાવવા વિષે

ગળા આગળના હાડકાંના મધ્યભાગની પાછળ અંગુઠાવતી મજબુત રીતે દબાવવું. (પાસેની આકૃતી જુઓ.)

ઘામાં ચેપી જંતુઓ પડ્યા હોય તો શું કરવું?

જો ઘા લાલ, દુઃખદાયક અને સૂજેલો થઇ જાય, તેમજ તેમાં પરૂ થાય તો અર્ધો પ્યાલો પાણી લઇ તેમાં નાનો ચમચો બોરિક એસિડ નાંખી હલાવી તેમાં કપડું ભીંજવી ઘા ઉપર મૂકવું. કપડું વારંવાર તૈયાર કરેલા પાણીમાં બોળતા જઇ ફરીથી ઘા ઉપર મૂકતા જવું એ માટે કે તે ભીનું રહે; અને ઘા ઉપર મૂકવાના બધા કપડાને ઉકળતા પાણીમાં ધોવા. ચોકખા તેલવાળો કાગળ કે તેલવાળું કપડું, અથવા કેળનાં પાંદડાનો કટકો ઘા ઉપરના બોરિક એસિડના પાણીમાં પલાળેલા કપડા ઉપર મૂકવામાં આવે તો ઘા ઉપરનું કપડું જલદી સુકાઇ જશે નહિ. જો બોરિક એસિડ ન મળે તો રોજના વપરાશનું મીઠું વાપરવું.

હાથ કે પગ ઉપરના ઘામાં કે સોજો થયો હોય તેમાં પરૂ થાય તો નીચે બતાવેલો ઉપાય અસરકારક થઇ પડશે. હાથ કે પગ રહી શકે એવી બે મોટી ડોલ લેવી. એક ડોલમાં ગરમ પાણી લેવું. અને દરેક ગ્લાસ પાણી દીઠ એક નાના ચમચા જેટલું મીઠું નાંખવું. પાણી પુષ્કળ ગરમ રાખવું. બીજી ડોલમાં ઠંડામાં ઠંડુ પાણી લેવું તે સારૂં છે. ઘા વાળા ભાગને એક બે મિનિટ સુધી ગરમ પાણીમાં બોળી રાખવો. પછી તે હાથ અથવા પગને થોડી સેકંડ સુધી ઠંડા પાણીમાં બોળવો. આ પ્રમાણે ૨૦ મિનિટ કે વધારે વખતસુધી ઘા વાળા અવયવને

અવારનવાર પાણીમાં બોળવા. ગરમ પાણીને વારંવાર ગરમ કર્યા કરવું. જેથી તે પુષ્કળ ગરમજ રહે. ઠંડા પાણીને પણ વારંવાર બદલતા જવું, જેથી તે પણ જેટલું બની શકે તેટલું ઠંડુજ રહે.

સાંધામાં લચક આવવી

સાંધાના ઓચિંતા મરડાઈ જવાથી જે નુકસાન થાય છે, તેને લચક કહે છે. હાથના પોંચાને કે પગની ઘુંટીનાં સાંધાને બીજા સાંધાના કરતાં ઘણીવાર લચક આવે છે. સાંધામાં સખત લચક આવી હોય તો ડૉકટરની સલાહ લેવી કેમકે લચક આવી હોય, કે તેને બદલે હાડકું પણ ભાંગી ગયું હોય.

લચક આવતામાં પહેલો ઉપાય એ કરવો કે ખમી શકાય એવા ગરમ પાણીમાં તે ભાગને અર્ધો કલાક કે તેથી વધારે વખત સુધી બોળી રાખવો. આમ કર્યા પછી લચક આવેલા ભાગપર એડહીસીવ પ્લાસ્ટર (adhesive plaster) લગાડવું અથવા લચકાએલા ભાગને કપડાથી મજબુત પાટો બાંધવો. લચકાએલા ભાગની નીચેથી પાટો બાંધવાનું શરૂ કરવું. (હાથે લચક આવી હોય તો હાથ શરૂ થાય છે ત્યાંથી પહોંચીને છેડેથી પાટો બાંધવાનું શરૂ કરવું.) બીજે દિવસે પાટો છોડી નાંખી લચકાએલા ભાગને પંદર વીસ મિનિટ સુધી ગરમ પાણીમાં બોળી રાખવો. હાથ કે પગ ગરમ પાણીમાં રાખ્યો હોય ત્યારે ઇજા પામેલા ભાગને હાથથી મસળવો. નીચેથી ઉપર અને ઉપરથી નીચે એ પ્રમાણે મસળવું.

હાડકું ભાંગવું

જ્યારે હાડકું ભાંગે ત્યારે હંમેશા ડૉકટરને બોલાવવો. ડૉકટર એકા એક મળી ન શકે તો નીચેની સુચના પ્રમાણે કરવું. ડૉકટર આવી પહોંચે તે પહેલાં શું કરવું તે વિષે નીચે સૂચના આપી છે.

હાડકું ભાંગે કે તરત દરદીને સુવાડી દેવો અને શાંત રાખવો. હાડકું ભાંગે છે ત્યારે ભાંગેલા છેડા લાકડાનો કટકો ભાંગે છે તેના બે છેડાની માફક ભાંગેલા હાડકાના છેડા તીણા અણીવાળા થઇ જાય છે. ઇજા પામેલો અવયવ જરા પણ હાલે તો આ અણીઓથી માંસ છોલાય છે, અને તેથી ઘણું દુ:ખ થાય છે, અને ઇજા થાય છે.



પગનું હાડકું ભાંગે તો તે પર પટીઓ બાંધવાની અને પાટો વીંટાળવાની રીત.

દરદીને સહેજ પણ ખસેડતાં પહેલાં ભાંગેલા હાડકાંના છેડાની હીલચાલ અટકાવવા લાકડાની ચીપ બાંધવી.

હાથ કે પગનું હાડકું ભાંગ્યું હોય તો બે ઈંચ પહોળી વાંસની પાતળી પટીઓ કાડવી. હાથનું હાડકું ભાંગ્યુ હોય તો વાંસની પટીઓ એક ફૂટ લાંબી રાખવી. પગનું હાડકું ભાંગ્યુ હોય તો તે પટીઓ પગથી કેડ સુધી પહોંચે એટલી લાંબી રાખવી.

પટી મૂકવા માટે ભાંગેલા હાથ કે પગને ધીમેથી ખેંચી સીધો કરવો. તથા ભાંગેલી જગાએથી તે ભાગને ધીમેથી પકડી રાખવો, અને ભાંગેલા છેડાને એકઠા કરી દેવાની કોશીશ કરવી કે જેથી હાડકું સીધું બેસી જશે. આ બધી સારવાર બહુ ધીમેથી કરવી, કે જેથી દરદીને બહુ દુઃખ થાય નહિ. આટલું કર્યા પછી ભાંગેલા ભાગને રૂના જાડા પડ કરીને તે વડે લપેટવો, અને રૂ ન મળે તો કપડાની ઘડીઓ વાળીને તે ભાગની આસપાસ વીંટાળવું. તે પ્રમાણે ગાદી મૂક્યા પછી વાંસની ચીપો તે ભાગની આસપાસ ગોઠવી મજબુત રીતે પાટો બાંધવો. (આપેલું ચિત્ર જુઓ.) આમ કર્યાં પછી દરદીને ઘેર કે ઇસ્પીટાલ કે દવાખાને લઇ જવો.

ભાંગેલું હાડકું સંધાઇ જવા માટે ત્રણેક આઠવાડિઆં જેટલો વખત કે વધારે લાગે છે, માટે પટીઓ અને પાટો તેટલા વખત સુધી બાંધેલાં રાખવાં. (એકજ હાડકું બે ત્રણ જગાએથી ભાંગ્યું હોય તો શું કરવું, તે વિષે પરિશિષ્ઠ માંની સૂચના જુઓ.)

હાડકું ઉતરીજવું

હાડકાંનો છેડો સાંધા આગળથી ખસી જાય તો તે ભાગ ખસેડી શકાતો નથી. હાડકું ભાંગી ગયું છે કે ઉતરી ગયું છે, તે આ ઉપરથી સમજી શકાશે.

ઉતરી ગએલા હાડકાંની સારવાર માટે હાડકાંના છેડાને તેની યોગ્ય જગાએ ગોઠવવાનીજ મતલબ હોય છે. આ કામ કરવા માટે ડૉક્ટરની મદદની લગભગ હંમેશા જરૂર રહે છે. તેથી જેનું હાડકું ઉતરી ગયું હોય તેને ડૉક્ટર પાસે લઇ જવો; અથવા ડૉક્ટરને પોતાને ઘેર બોલાવવો. ઇજા થયા પછી જેટલું બને તેટલું જલદીથી ડૉક્ટરને બોલાવવાથી તે હાડકાંને પોતાની યોગ્ય જગાએ ગોઠવવાનું વધારે સહેલું થઇ પડશે. જો એક બે દિવસ ઢીલ કરવામાં આવે તો હાડકું બરાબર બેસાડવા માટે તે જગાએ ડૉક્ટરને વાઢકાપ કરવાની જરૂર પડે એવો સંભવ રહે છે.

દાઝવું

જો સહેજસાજ દઝાયું હોય તો દાઝેલા ભાગને ઠંડા પાણીમાં રાખી મૂકવો એ સારો ઉપાય છે. તે ભાગને આમ પંદર વીસ મિનિટ સુધી ઠંડા પાણીમાં

બોળી રાખ્યા પછી નાનો ચમચો ભરી વેસેલીન લેવું અને તેમાં બે ત્રણ ટીપાં કાર્બોલિક એસિડ મેળવીને મલમ ચોપડવો. અથવા તો ઉકાળેલું કોપરેલ અને ઇંડાનું સફેદ સત્વ સરખે ભાગે મેળવી તે લગાડવું.

જો ઘણું સખત રીતે દઝાયું હોય તો પહેરેલું કપડું કાપીને કાઢી નાંખવું. પછી દઝાએલા ભાગ પર બોરિક એસિડ કે મીઠાના પાણીમાં ભીંજવી રાખેલું કપડું મૂકી રાખવું અને તે ભીનું રાખવું. આવું પાણી બનાવવાની રીત 'છોલાવું કે કપાવું" એ નામના પેરેગ્રાફમાં આ પ્રકરણમાંજ આપી છે. દરરોજ આવા પાણીમાં ભીંજવેલા કપડાને દાઝેલા ભાગ ઉપર કેટલાક કલાક સુધી રાખી મૂકવા, અને તેવું ભીંજવેલું કપડું ઉઠાવી લેવામાં આવે ત્યારે બહુજ બારિક વાટેલું બોરિક એસિડ અને બે ચમચા વેસેલીન મેળવીને કપડા ઉપર તે મલમ લગાડીને ઇજા પામેલા ભાગપર લગાડવું.

ગરમ પાણીથી દાઝવું

ગરમ ઉકળતા પાણીથી દઝાય તો ચામડી ઉપર (પાણીથી ભરેલા) ફોલ્લા ઉઠે છે. આવા ફોલ્લા બહુ મોટા (રૂપીઆ જેવડા કે વધારે) હોય નહિ, તો તે ફોડી નાંખવા નહિ. સૌથી સરસ દવામાંનો એક આ પ્રમાણે છે:—પાણી (ચાર પાંચ ચમચા) શીશીમાં ભરી તેમાં એક ચમચી 'પીકરીક' એસિડ મેળવવું. દિવસમાં બે ત્રણ વાર ફોલ્લા પડેલા ભાગ પર એ પાણી પોતાંથી લગાડવું, અને થોડું બોરિક એસિડ પાઉડર છાંટવું. સ્વચ્છ કપડાનો પાટો બાંધવો.

હાથ કે પગમાં ખીલી કે ફાંસ વાગે તો શું કરવું?

ખીલી કે ફાંસ બહાર કાઢી નાંખ્યા પછી લાકડાની ચીપ ઉપર રૂ લપેટી પીંછી બનાવવી અને તે પીંછી ટીંક્ચર આયોડીનમાં બોળીને ખીલી કે ફાંસથી ચામડીમાં પડેલા બાકામાં છેક અંદર સુધી ખોસી આપવું.

કુતરૂં કે બીજું કોઇ પ્રાણી કરડે તો શું કરવું

હાથ કે પગ ઉપર કરડવામાં આવ્યુ હોય તો કરડેલી જગાથી ઉપરના ભાગમાં (કરડેલા ભાગની પાસે શરીરના મુખ્ય ભાગ નજીક) એક મજબુત દોરી તે અવયવ ઉપર બાંધવી. પછી દોરી નીચે લાકડી ભેરવી આમેટા ચઢાવવા. (૨૭૨ મા પાના ઉપરનું ચિત્ર જુઓ.) આમ કરવાની જરૂર એ છે, કે ડંખનું ઝેર શરીરના બીજા ભાગમાં પહોંચી જતું અટકે. દોરી બાંધ્યા પછી આગલા પેરેગ્રાફમાં ખીલાથી થએલી ઇજા માટે જે ઉપાય બતાવ્યો છે, તે ઉપાય પ્રમાણે કરવું. 'આયોડીન' લગાડયા પછી દોરીને ધીમે ધીમે ઢીલી કરતા જવું, પણ એકદમ છોડી નાંખવી નહિ. જેટલી બને એટલી ઝડપથી દરદીને પાસ્ટયુર

ઇન્સ્ટિટયુટમાં મોકલવાની ગોઠવણ કરવી. હડખાએલું કોઇ પણ પ્રાણી કરડે કે ઉપાય કરવામાં જરાપણ વખત ગુમાવવો નહિ, એ ખાસ જરૂરનું છે.

જેમને હડખાએલું કે એવો વહેમ પડે એવું જનાવર કરડે, તેને માટે આ ઇલાજ લેવા, તે માટે ચોપડીને છેડે ઉમેરેલી સૂચનામાં જોવું. હિંદુસ્તાનમાં ઉપર કહેલા પાસ્ટયુર ઇન્સ્ટિટયુટ ચાર છે. તે જગાએ જેવી સારવાર કરવામાં આવે છે તેવીજ સારવાર કેટલીક સરકારી હોસ્પિટાલોમાં પણ હવે કરવામાં આવે છે. એકદમ તમારા ડૉક્ટરની કે તમારા વતનના મુખ્ય મેજીસ્ટ્રેટની સલાહ લેવી, ને તે દરદીને સારવાર કરવા માટે ક્યાં લઇ જવો તે બતાવશે. કેટલીક વખતે કરડનાર પ્રાણીનું માથું કાપી લઈ હોશિયાર તપાસનાર (વિજ્ઞાની) પાસે ખાસ તપાસને માટે મોકલવું એ જરૂરનું છે.

સાપનું કરડવું

સાપ કરડે તો પણ કુતરૂં કરડે ત્યારે જે ઉપાય કરવાનું કહ્યું છે તેજ પ્રમાણે કરવું. ઘામાંથી લોહી વહેવડાવી નાંખવું, એ સારૂં છે. દોરી સખત રીતે બાંધી લીધા પછી સાપના દાંતથી પડેલા બાકામાં ચપ્પુની અણી ઘોંચવી. ઘાની આસપાસની બાજુએ દબાવવું એ માટે કે લોહી બહાર નીકળશે. થોડી મિનિટસુધી લોહી વહી જાય પછી બાકામાં ટીંક્ચર આયોડીન મુકવું; અથવા તેને બદલે એક ચમચામાં પોટાશ પર મેંગેનેટની થોડી ભુકી જરા પાણીમાં ઓગાળવી, અને તે પાણી ચપ્પુથી પાડેલા બાકામાં દાખલ કરી શકાય. જો સાપ ઘણોજ ઝેરી માલમ પડે તો પોટાશ પર મેંગેનેટને માંસમાં જ્યાં સાપના દાંત પેસી ગયા હોય, તે માંસની અંદર પણ પીચકારી વડે દાખલ કરવું. પોટાશ પરમેંગેનેટનું પાણી આ કામ માટે તૈયાર કરવું હોય તો બે મોટા ચમચા પાણીમાં પાંચ ગ્રેઇન પોટાશ પરમેંગનેટ ઓગાળીને બનાવવું.

વીંછી અને કાનખજુરાના ડંખ

વીંછી કે કાનખજુરા કરડે તો ડંખમાં સોય અંદરસુધી ભોંકી દેવી. ચામડીમાં આ પ્રમાણે દસબાર બાકાં પાડવાં. પછી ચામડીને પાણીથી ભીંજવી ડંખવાળી જગાએ પોટાશ પરમેંગેનેટની ભુકી છાંટવી. આમ કેટલીક મિનિટસુધી તે ભુકી રહેવા દેવી.

લૂ લાગવી

સૂર્યના તાપમાં કામ કરનાર માણસ એકાએક બેભાન થઇ જમીન પર પડી જાય તો તરતજ તેને છાંયડામાં લઇ જવો. અને તેની છાતી અને માથા ઉપર ઠંડુ પાણી રેડવું. એક જણ આમ ઠંડુ પાણી રેડતો હોય ત્યારે બીજા એક જણે

દરદીની છાતી ઉપરની અને હાથની ચામડીપર ઝડપથી હાથ વડે મસળવું. લૂ લાગવી એ ગંભીર નુકસાન છે, અને દરદીને તપાસવા ડૉક્ટરને બોલાવવો.

ઝેર ચઢવું (ઝેરી વસ્તુ ખાવામાં આવવાથી)

કાર્બોલિક એસિડ જેવું બહુ જલદ ઝેર ન હોય, એવું (સાધારણ ઝેર પેટમાં જાય તો પહેલવહેલાં દરદીને ઉલટી કરાવવી અને તરતજ ચાર પાંચ કાચા ઈંડા ગળાવી દેવા. હુંફવાળા પાણીથી ભરેલા મોટા ગ્લાસમાં બે ચમચા રાઇનો બારીક ભૂકો મેળવી પિવાડવાથી સાધારણ રીતે ઉલટી થાય છે. આ રીતે ઉલટી ન થાય તો થોડા ગરમ પાણીમાં ચાર મોટા ચમચા ભરી મીઠું ઓગાળી પિવાડવાથી ઉલટી થાય છે.



શરીરનો વચલો ભાગ ઊંચો કરવો.
૨૭૯ મા પાને લખેલી બાબત જુઓ.

કાર્બોલિક એસિડનું ઝેર

કાર્બોલિક એસિડ પી જવાયું હોય તે દરદીની જીંદગી બચાવવા માટે તેને ઉલટી કરાવવી નહિ. પણ તરતજ ચાર પાંચ કાચા ઈંડા પિવાડી દેવા. આમ કર્યાં પછી દરદીને એક મોટો ચમચો ભરીને મેગ્નેશિઅમ સલ્ફેટ (વિલાયતી મીઠું) કે સોડિયમ સલ્ફેટ એક ગ્લાસ પાણીમાં ઓગાળી પીવાડવું.

આર્સેનિકનું ઝેર ચઢવું, અથવા ઉંદરને માટે વાપરવામાં આવતું ઝેર

ઉલટી કરાવવા માટે ઉપર બતાવેલી રીત અજમાવવી. પછી દરદીને ચાર પાંચ કાચા ઈંડા પિવાડવા, અને મેગ્નેશિઅમ સલ્ફેટ કે સોડિયમ સલ્ફેટ વધારેમાં વધારે પ્રમાણમાં પિવાડવું.

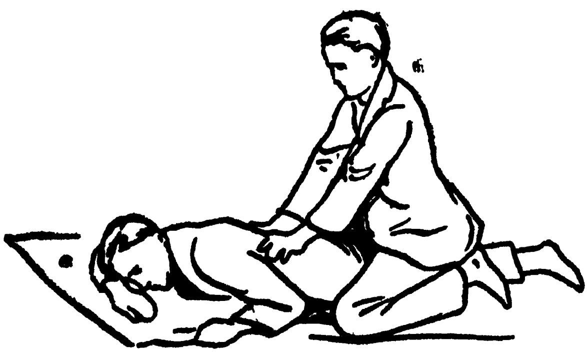
દાંતમાં થતું દરદ

દાંતમાં કાણું પડે એટલે દરદ થાય. તો પહેલાં ત્યાં ભરાઇ રહેલો ખોરાક

(ખોતરીને) કાઢી નાંખવો. રૂનું પુમડું લવંગના તેલમાં કે 'ક્રિયોસોટ' નામના તેલમાં ભીંજવી તે કાણામાં પૂરી દેવું. દાંત ખોતરણીથી પુમડું બાકામાં ખોસવું. 'ક્રિયોસોટ' જરા પણ ગળી ન જવાય તેની સંભાળ રાખવી. રૂના પુમડામાં એકાદ ટીપું કાર્બોલિક એસિડ ચૂસાવી દુ:ખતા ભાગમાં દબાવવાથી પણ દરદ ઓછું થાય છે. કોઇ વખત રાંધવામાં વપરાતો સોડા તે ભાગમાં ભરવાથી પણ દરદ મટે છે.

જેઓ ડૂબીને મરી ગયા જેવા દેખાતા હોય તેમનામાં ફરી ચેતન લાવવા વિષે

પાણીમાંથી માણસને બહાર કાઢવામાં આવે કે તરતજ મોં અને નાક આગળથી કાદવ લૂછીને સાફ કરવો. છાતી ઉપરથી કપડું કાપી દૂર કરવું, તેનું (દરદીનું) મોં ઉઘાડવું, અને દાંત વચ્ચે લાકડાનો કકડો મોં ઉઘાડુંજ રહે તેમ મૂકવો. દરદીને ઉંધો સુવાડવો, એના પાસામાં આપણા હાથ મુકવા. અને શરીરનો વચલો ભાગ ઉંચો કરવો કે જેથી ફેફસામાં પેસી ગએલું પાણી બહાર નીકળી જાય. નાક અને મોંમાંથી પાણી નીકળતું બંધ થાય કે તેનું શરીર નીચે મૂકી દેવું. પેઢા નીચે કપડાની ઘડી કરીને મૂકવી અને ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે તમારા બંને હાથ તેની પીઠ ઉપર મૂકવા અને મજબુત રીતે નીચે દબાવવું. પછી એકદમ છોડી દેવું (હાથ ઉપાડી લેવા.) આ પ્રમાણે એક મિનિટમાં બાર વખત કરવું. તમે જેટલી ઝડપથી શ્વાસ લેતા હો તેટલી ઝડપથી આ પ્રમાણે તેટલી વખત કરવું. પીઠ ઉપર આમ દબાવવાથી ફેફસાંમાંથી હવા બહાર નીકળે છે. અને દાબવાનું છોડી દઇએ, કે હવા ફેફસાંમાં પેસે છે. દરદીમાં ચેતન જણાય, તો આ પ્રમાણે એક કલાક કે વધારે વખત સુધી કર્યાં કરવું. જો કોઇ



તમારા બંને હાથ દરદીની પીઠપર મૂકો. (ઉપલું લખાણ જુઓ)

મદદ કરી શકે એવું માણુસ પાસે હાજર હોય, તો તેને દરદીની ચામડી ઝડપ મસળીને સુકી કરી નાંખવાનું કહેવું. તેમજ ગરમ પાણીથી ભરેલા શીશા લા દરદીના શરીરની આસપાસ મૂકવા. પાણી બહુજ ગરમ હોવું ન જોઇએ. ન તો દરદીની ચામડીપર ફોલ્લા ઉઠશે. કમકે જે માણુસ લગભગ મરી ગયો હે તેની ચામડી બહુ સહેલાઇથી દાઝી જાય છે.

નોંધઃ—કંપાઉંડ ફ્રેકચર એટલે કે હાડકાનું એવી રીતે ભાંગવું કે જેમાં ં હાડકું કે તેથી વધારે હાડકાં ચામડીમાંથી બહાર નીકળી આવે છે, અને તે બાબત ખાસ ધ્યાન રાખવું પડે છે; કારણુ કે ઉંડી પેશીઓમાં મેલ અને રોગના જંતુઓ દા ચવાથી ચેપ લાગવાનો ઘણો સંભવ રહે છે. બની શકે તે પ્રમાણે અનુભવી ન હોશીઆર ડાકટરની મદદ જરૂર લેવી. જાણે કે તે ખુલ્લો ઘા હોય તેવી રીતે ત સારવાર કરવી. જ્યાંસુધી ચામડીપર રૂઝ આવવા લાગે ત્યાંસુધી જંતુઓ તથા ઝે બહાર કાઢી નાંખવા માટે તેમાં એક નળી દાખલ કરી રાખવી. આવા ફ્રેકચરની સંભાળ પૂર્વક સારવાર કરવી જોઈએ.

પ્રકરણ ૪૬ મું

પરચુરણ ઇજાઓ

મોઢું આવવું

બાળકનું મોઢું આવે તો શું કરવું એ વિષે પ્રકરણ ૨૭ માં કહેવામાં આવ્યું છે. મોટા માણસનું મોઢું આવી દુઃખ થાય છે, તેનું કારણ ઘણું કરીને દાંત, જીભ અને મોઢું સ્વચ્છ ન રાખવું એ છે. હોઠના અંદરના ભાગમાં તેમજ ગાલની અંદરની બાજુમાં ચાંદી પડે છે. આ ચાંદીના ચાઠાં સફેદ દેખાય છે. તેથી દરદ ઘણું થાય છે.

સારવાર

ઉપચાર નં. ૯ અને ૧૦ ના ઉપયોગથી મોઢું સ્વચ્છ રાખવું. (પ્રકરણ ૫૦ જુઓ) દાંત ખોતરણીથી ચોકખું લાઇસોલ કે કાર્બોલિક એસિડ લઇ સૂઝેલી જગ્યાપર અડકાડવું. પછી મોઢામાંનું થુંક કાઢી નાંખવું, જેથી એ ઝેરી દવા ગળી ન જવાય.

હેડકી આવવી

શ્વાસ રોકી રાખવાથી ઘણીવાર હેડકી આવતી બંધ થઇ જાય છે. બીજો ઉપાય એ છે, કે જીભ ખેંચીને મોંઢાની બહાર એક બે મિનિટ પકડી રાખવી. એકાદ ગ્લાસ ભરીને ઘણું ગરમ પાણી પીવું, એ ત્રીજો ઉપાય છે.

નસકોરી ફૂટવી

કોઇવાર અંગુઠા અને આંગળી વચ્ચે નાકને દબાવી રાખવાથી લોહી પડતું અટકાવી શકાય.

બીજો ઉપાય એ છે, કે બરફનો એક કકડો નસકોરા આગળ લગાડી રાખવો. અને બીજો એક બરફનો કકડો મોંઢામાં રાખવો. ગરદનની પાછળ બરફનો કકડો લગાડી રાખવાથી નાકમાંથી પડતું લોહી ઘણીવાર એકદમ બંધ થઇ જશે. નાકમાં ખૂબ ખારૂં પાણી (મીઠાનું પૂર્ણ દ્રાવણ) નાંખવાથી પણ કેટલીકવાર લોહી વહેતું બંધ થઇ જશે.

જો આ બધા ઉપાયો નિષ્ફળ નિવડે, તો ટચલી આંગળીના જેવી ચૂસી લે એવી ૨ બત્તી બનાવવી અને તે દરેકની આસપાસ મજબુત દોરો બાંધવો. દોરો

છથી આઠ ઈંચ લાંબો રાખવો. આ રૂની બત્તીને નાકમાં ત્રણેક ઈંચ સુધી દાખલ કરવી. નાકની ધાર બંધ કરવાને આવી કેટલીક બત્તીઓ નાકમાં દાખલ કરવી. આ બત્તીઓને નાકમાં અર્ધો કલાક કે વધારે વખત સુધી રાખી મૂકવી. પછી જે દોરી બહાર લટકતી રહી હોય, તેનો છેડો પકડી બત્તીઓ બહાર ખેંચી કાઢવી.

અંતરગળ

પેઢાના પડમાંના બાકામાં થઈને આંતરડાંનો કકડો નીચે ઉતરવાથી અંતરગળ થાય છે. તેને લીધે ચામડી નીચે સોજો થાય છે. સાધારણ રીતે જાંગના થાપામાં કોથળીના ઉપરના ભાગમાં આ રોગ થાય છે.

આ રોગ સારો કરવા માટે ડૉક્ટરની મદદની જરૂર રહે છે. જો સોજો આવેલા ભાગ આગળથી દાબવાથી આંતરડું પેઢામાં પાછું જતું ન રહે તો દરદીને સુવાડી રાખવો અને ડૉક્ટરને જલદી બોલાવવો.

અંતરગળના કેટલાક દરદીઓ માટે એક પટો જેને અંગ્રેજીમાં ટ્રસ કહે છે તે વાપરવો. આ પટો કમરની આસપાસ વીંટાળાય છે, અને જે જગાએ પેઢામાં આંતરડું ઉતરે છે, તે જગાએ એક સખત ગાદી રહે છે. તેનાથી આંતરડું ઉતરતું અટકે છે. આ પટો દરદીના કદ પ્રમાણે તૈયાર કરાવવો. સૌથી સંતોષકારક ઈલાજ ઓપરેશન કરાવવું એ છે. જો એક વખત હોશિયાર સરજન પાસે ઓપરેશન કરાવ્યું હોય તો તે જગ્યાએ ફરીથી એ દરદ થતું નથી.

પિશાબની કોથળીમાં થતી પથરી

વારંવાર દુઃખ થઈને પિશાબ થવો. પિશાબમાં લોહી પડવું, અને કોઈકોઈ વાર પિશાબ સાથે ઝીણી પથરીઓ બહાર પડવી; એ બધી પિશાબની કોથળીમાં પથરી થયાંની નિશાની છે.

સારવાર

પથારીમાં સુઈ રહેવું. લીંબુ કે મોસંબીનો રસ મેળવી પુષ્કળ પાણી પીવું. દરરોજ ત્રણ વખત પોટાશિઅમ સાઈટ્રેટ પંદર ગ્રેઇન એક કપ પાણીમાં મેળવીને પીવું. ગરમ પાણીથી નહાવાથી ફાયદો થાય છે. યુરોટ્રોપીન્ નામની દવાના દસ ગ્રેઈન દરરોજ ત્રણ વખત લેવા. જો દરદ ઘણું વધતું હોય, તો હોસ્પિટાલમાં જઈ સરજન્ પાસે પથરી કઢાવી નાંખવાની જરૂર રહે છે.

કમળો

પિત્તાશયમાં કે કલેજામાં રોગ થવાથી આંખોનો સફેદ ભાગ અને શરીરની ચામડી પીળી પડી જાય છે.

જો તાવ આવતો હોય, તો દરદીએ સૂઈ રહેવું. ખોરાકમાં ઈંડાંને દુધ, ખાંડ, અને લીંબુના રસ સાથે મેળવીને આપવો, કાંજી આપવી. લીંબુનો રસ નાંખી પાણી પીવું. દરરોજ વિલાયતી મીઠાનો જુલાબ લેવો, અને કલેજા પર રોજ બે વખત વીસ વીસ મિનિટ સુધી પાણીનો શેક કરવો.

સાંધામાં અને પીઠમાં થતું દરદ, સંધિવા

આ દરદોના કોઇપણ એકની સારવારમાં રોગમાં ગરમી કરવી એ સૌથી સરસ ઉપાય છે. ગરમ પાણીની શીશીઓ અથવા કપડાવતી ગરમ પાણીનો શેક કરવો. સાંધાની ચામડીપર 'વિન્ટરગ્રીન' નામના છોડનું તેલ મસળવાથી ફાયદો થાય છે. એકાદ કપડું આ તેલમાં બોળવું. અને દરદ થતું હોય તે જગાએ મૂકવું. આ કપડાને ચીકણા કાગળથી ઢાંકી તે ઉપર પાટો બાંધવો. દારૂ અને માંસનો ઉપયોગ ન કરવો. રોજ પુષ્કળ પાણી પીવું.

સંધિવાને લીધે સાંધાઓમાં દરદ થતું હોય તો પંદર ગ્રેઇન સોડિઅમ સેલિસિલેટ, અને ત્રીસ ગ્રેઇન સોડા બાઇ કાર્બોનેટ (રાંધવામાં વપરાતો ખારો) દર ત્રણ કલાકે અર્ધાં ગ્લાસ પાણીમાં મેળવી પીવું.

ફેફરું (આંકડી)

ફેફરાંને લીધે આંકડી એવી સખત રીતે આવે છે, કે દરદી જમીન પર પડી જાય છે. અને તેના મોઢામાં ફીણ આવે છે. કોઇ કોઇને આંકડીનું જોર ઘણું હોતું નથી. દરદી ખાતાં ખાતાં કે વાત કરતાં કરતાં અર્ધી એક મિનિટ સુધી એકાએક બેભાન થઇ જાય છે. આ નરમ રૂપમાં આવતી આંકડી મૂર્છા ના જેવી છે. (૨૯૧ મા પાને આપેલી સૂચના જુઓ)

આ રોગની સારવારમાં એટલું ધ્યાન આપવું, કે દરરોજ ઝાડો સાફ થવો જોઇએ. દારૂ, તમાકુ કે માંસનો ઉપયોગ કરવો નહિ. દરદીને માટે ડૉક્ટર મળી આવે ત્યાંસુધી રોજ ઉંમરે પહોંચેલા દરદીને ૬૦ ગ્રેઇન 'સોડિયમ બ્રોમાઇડ' આપવું. લીંબુનો રસ અને થોડી સાકર નાંખેલું પાણી રોજ પુષ્કળ પીવું.

નકામી વસ્તુ પેટમાં જવી

કેટલીક વાર બાળકો પૈસા, ટાંકણી, બટન વગેરે ગળી જાય છે, ત્યારે માબાપ ઘણાં ગભરાય છે. ઘણીવાર એમ થાય છે કે આવી વસ્તુઓ કાંઇપણ ઇજા કર્યાં વગર શરીરમાં થઇને જાય છે અને બહાર નીકળી જાય છે. જુલાબ આપવો નહિ, પણ તેને બદલે જથાવાળો ખોરાક જેવો કે રોટલી, કાંજી, સકરિયાં અથવા એવી બીજી જથ્થાવાળી શાકભાજી ખવડાવવાં કે જેને લીધે આંતરડામાં ખોરાકનો મોટો જથ્થો જવાથી ગળી જવાએલી વસ્તુ ઝાડાવાટે બહાર લઇ જવામાં આવશે.

માથાપર, ગળાપર અને પીઠ પર પણ નરમ ગુમડાં થાય છે, તે ઇજા કરતાં નથી. જો હોઠ જડબાં કે છાતી ઉપર ગુમડું થાય તો તે નુકસાનકારક છે. ડૉક્ટરની સલાહ તરતજ લેવી. ગુમડું, નાસૂર કે સાર્કોમાને લીધે પણ હોય તેથી વાઢકાપ કરી તે ગુમડું કાઢી નાંખવું, એજ ઉપાય સફળ નિવડે છે.

માંદા માણસોની કેવી રીતે સંભાળ રાખવી તે વિષે.—ચેપ દૂર કરવા વિષે (Disinfecting)

આ પુસ્તકના ૧૯ અને ૨૦ મા પ્રકરણમાં એમ બતાવવામાં આવ્યું છે, કે રેાગ સારેા કરવાને સૌથી અગત્યની વાત દવા નથી, પણ આરામ, સારેા ખેારાક, સારી સંભાળ અને રેાગનાં જંતુએા તથા તેનાથી ઉત્પન્ન થતું ઝેર નાશ કરવામાં લેાહીને બનતા સુધી બધી જાતના ઉપાયથી મદદ કરવી એ છે.

આરામ

દર વખતે ઘણી સખત માંદગી હેાય, તેા દરદીએ પથારીમાં સુઇ રહેવું, અને રાત દિવસ તેમાં પડી રહેવું. ઘણા માંદા માણસેા સાજા થતા નથી, કારણ કે તેઓને જરા ઠીક લાગે, એટલે તેએા પથારીમાં આરામ લેવાનું બંધ કરે છે, પછી તેઓ ઉઠે છે, અને આમ તેમ ફરવા માડે છે, પેાતાનું રેાજનું કામ કરવા માંડે છે, અને રેાજનેા સાધારણ ખેારાક ખાવા માંડે છે.

જ્યારે માણુસ માંદેા હેાય, ત્યારે જો તેના પાડેાશીએા અને તેનાં સગાંવહાલાંએા તેને વારંવાર મળવા આવે નહિ, તેા તેને વધારે જલદી સારૂં થઇ જશે. સારી રીતે વ્યવસ્થાપૂર્વક ચાલતી હેાસ્પિટાલમાં ઘણા થેાડા માણસેાને દરદીને મળવા દેવામાં આવે છે. મળવા આવનારાએા ફાયદેા કરવા કરતાં ઘણીવાર નુકસાન કરે છે, તેએા દરદી સાથે વાતચીત કરે છે, અને તેને થકાવે છે. કેટલીક વાર તેએા દરદી માટે દવા અને ખેારાક આપે છે. અને એ દવા અને ખેારાક એવી જાતના હેાય છે, કે તે દરદીને આપવા નહિ જોઇએ. દરદીને મળવા આવનારા રેાગ ફેલાવીને બીજી રીતે પણ નુકસાન કરે છે. ઘણા રેાગેા એક માણુસથી બીજા માણુસમાં જલદી દાખલ થઇ જાય એવા છે. અને મળવા આવનારેા દરદી સાથે હાથ મેળવીને, અથવા તેની પથારીપર બેસીને અથવા તેા દરદીના એારડામાંની વસ્તુએા હાથમાં ઝાલીને તેએાના હાથ અને કપડાં પર જંતુએા લે છે; અને પરિણામે આ જંતુઓ પેાતાને ઘેર લઇ જાય છે, અને આ રીતે બીજાને રેાગ લાગુ પડે છે. સૌથી સરસ રીત તો એ છે, કે દરદીની સારવાર કરનાર બે કે ત્રણ જણનેજ એારડામાં દાખલ થવા દેવા જોઇએ. અને બીજાએાને દરદીની ખાસ

સંભાળ લેવાનું કહેવામાં આવે નહિ, ત્યાં સુધી દાખલ થવા દેવા નહિ.

માંદા માણસને તાજી અને સ્વચ્છ હવાની જરૂર હોય છે. અને દરદીના ઓરડામાં આવીને મળવા આવનારાઓ બીડી સીગારેટ પીએ છે, અને માંદા માણસો જે સ્વચ્છ હવા લે છે, તે બગાડે છે.

દરેક માંદા માણસને ઘણી ઊંઘની જરૂર હોય છે. કોઇને પણ દરદીના ઓરડામાં બેસવા અને દીવો બળતો રાખવા દેવો નહિ. દીવો જલદી ધેર કરી નાંખવો (હોલવવો). એટલે દરદીને ઉંઘ આવી જશે.

ખોરાક

માંદા માણસોની સારવાર કરવામાં યેાગ્ય ખોરાક એ ઘણો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

કેટલીક જાતની માંદગીમાં માંદા માણસ સાધારણ ખોરાક પણ ખાઈ શકે. પણ ઘણા રોગોમાં અને ખાસ કરીને આંતરડાં અને પેટના રોગોમાં જુદો અને ખાસ ખોરાક તૈયાર કરવો જોઇએ. ગમે તે રોગ હોય છતાં દરદીને પુષ્કળ પાણી પીવા આપવું. પાણી પ્રથમ ઉકાળવું. અને પછી ઠંડુ પાડવું. અને દરદીને આપવું. તાજા પાકાં ફળ અને ફળમાંથી નિચોવી લીધેલો રસ માંદા માણસને માટે ઉત્તમ ખોરાક છે.

નરમ ઉકાળેલા પોચા કરેલા અથવા ગરમ પાણીમાં થોડા વખત રાખેલા ઈંડા ખોરાક તરીકે સારા છે. ઇંડા કદી પણ તળવા નહિ, તેમજ સખત ઉકાળવા નહિ. થોડા ઉકળતા પાણીમાં ઇંડાને ભાંગીને નાખવાથી સારી રીતે પોચા કરી શકાય છે. ઇંડાનો ચોકખો ભાગ સફેદ થઈ જાય, કે તરતજ ઇંડાને ઉકળતા પાણીમાંથી કાઢી લેવું. નાના વાસણમાં બે પાઇન્ટ પાણી લઇ ઉકાળી તેમાં ઇંડાને નાંખવાથી નરમ થાય છે. જેવું પાણી ઉકળે કે તરતજ તેને ચુલા પરથી નીચે ઉતારવું. અને તેમાં બે એક ઇંડા મૂકવા. ઇંડાને તેમાં દસથી પંદર મિનિટ સુધી રાખી મૂકવા. જો એમ બરાબર કરવામાં આવે તો ઇંડાના અંદરનો ભાગ મુરબ્બા જેવો થઇ જાય છે. આવી રીતે તૈયાર કરેલા ઈંડા સહેલાઇથી પચાવી શકાય છે. ઇંડાની બનાવેલી ચાસણી ઘણી જલદીથી પચી જાય છે. તે નીચે પ્રમાણે બનાવી શકાય છે. ઇંડાની સફેદીને જાડું ફીણ આવે ત્યાં સુધી હલાવવું, અને સાથે સાથે હલાવતાં પછી તેમાં ઈંડાનો પીળો ભાગ છુંદવો. તેમાં થોડી ખાંડ નાંખવી, અને પછી એક બે ચમચા અનાસનો રસ રેડવો. પછી તે ઈંડાને અર્ધાં પ્યાલા દૂધ અથવા મેવાના રસમાં નાંખી હલાવવું

સંગ્રહણી અથવા મરડાના રોગમાં, અથવા તો પેટના કે આંતરડાનાં સખત રોગમાં દરદીને ઈંડાનું પાણી આપવું. માત્ર એજ ખોરાક આપી શકાય. તે નીચે પ્રમાણે બનાવવું. એક પ્યાલું પાણી લઇ ઉકાળવું. તેને ઠંડું પાડવું, અને પછી તેમાં બે ઈંડાની સફેદી નાંખી હલાવવું. તેમાં જરા લીંબુ કે મોસંબીનો રસ નાંખવો તેથી સારો સ્વાદ આવશે.

કાંજી (ચોખાની) અથવા ઘઉંના લોટની બનાવેલી રાબડી માંદા માણસને માટે ઉત્તમ ખોરાક છે; પછી તે બાળક હોય કે મોટો માણસ હોય. તાજું ઉકાળેલું દૂધ, સેકેલા બટાકા, એરોરૂટ ગ્રુએલ (એરોરૂટના લોટની બનાવેલી કાંજી) રોટલીના સારી પેઠે લાલ થાય ત્યાં સુધી શેકેલા કકડા, આ બધા માંદા માણસ માટે ઉત્તમ ખોરાક છે.

માંદા માણસે ખાસ કરીને કાંદા અને લસણ અને સામાન્ય વનસ્પતિ ખાવા નહિ. તેમજ દહીં, કેક, મિઠાઇ વિગેરે કંઇપણ ખાવું નહિ કઢી, મરચા, મરી, મસાલો, આદુ અને બહુ ખારા ખાટા ખોરાક પણ માંદા માણસે ખાવા નહિ

માંદા માણસને માટે ખોરાક તૈયાર કરવામાં મુખ્ય હેતુ એ ધ્યાનમાં રાખવો, કે સ્વચ્છ ખોરાક તૈયાર કરવો, જેથી તે રૂચિકર થશે, અને સહેલાઇથી પચી જશે.

દરદીનો ઓરડો

જો દરદીને ગંભીર માંદગી હોય તો તેને માટે ઓરડો જુદો રાખવો. આ ઓરડામાં સારૂં અજવાળું આવવું જોઇએ. તેમાં બે કે વધારે બારી હોવી જોઇએ. કેટલાક રોગોમાં જેવા કે કોગળીઉં (કોલેરા), ગળાનો સોજો અને લાલ ચાઠાં થઇને આવતા તાવમાં દરદીને એવા મકાનમાં રાખવો કે જ્યાં કોઇપણ રહેતું ન હોય; કારણ કે આ રોગો એવા સહેલાઇથી પ્રસરી (ફેલાઇ) જાય છે, કે જે સારા માણસો દરદીની સાથે રહે, તેને પણ એ રોગો લાગુ પડી જાય એવો સંભવ રહે છે.

અંગુલ (નહાવું તે.)

ઘણા લોકો એમ ધારે છે, કે માંદા માણસને નહવડાવવો નહિ. આ એક ગંભીર ભુલ છે. કારણ કે સાજા માણસને વારંવાર નહાવાની જેટલી જરૂર છે, તેના કરતાં માંદા માણસને વારંવાર નહાવાની વધારે જરૂર છે. માંદા માણસના શરીરના એક ભાગને ધોયા પછી અને તે સુકાયા પછી બીજા ભાગને નહવડાવવાથી અથવા ધોવાથી અને સુકવવાથી શરદી લાગવાનો ભય રહેતો નથી. ઘણી જાતની માંદગીમાં અંગુલ (નહાવું તે) દવા જેટલું કિંમતી કામ કરે છે.

શરીરમાંની ગરમી કેમ માપવી તે વિષે

શરીરની ચામડી પર હાથ લગાડીને માંદા માણુસને તાવ છે, કે નહિ તે હંમેશા કહી શકાતું નથી. માંદા માણુસને તાવ છે કે નહિ તે ચોકસ નક્કી કરવા માટે તાવની ગરમી માપક યંત્ર (થર્મોમિટર) વાપરવાની જરૂર છે. તાવની થર્મોમિટર પર ૯૦ ડીગ્રીથી ૧૧૦ ડીગ્રી (ફે૦ હા૦) સુધીના કાપા અને આંકડા કાઢેલા હોય છે. થર્મોમિટર પર તીર જેવો આકાર ૯૮॥ ડીગ્રી બતાવે છે. જે માણુસને તાવ ન હોય તેના શરીરમાં આટલી ગરમી હોય છે. જો થર્મોમિટરનો પારો ૧૦૦ ડીગ્રી કે એથી વધુ ચઢી જાય તો માણુસને તાવ છે, એમ સમજવું ૧૦૩ ડીગ્રી સાધારણ તાવ કહેવાય છે. ૧૦૪ ડીગ્રી કે ૧૦૫ ડીગ્રી પુષ્કળ તાવ કહેવાય છે.

થર્મોમિટરનો ઉપયોગ કરવો હોય, ત્યારે તેના ઉપરના ભાગ પરથી જ્યાં પારો છે, ત્યાંથી નહિ, પણ પારાવાળો ભાગ નીચે રહે એવી રીતે મજબુત રીતે ઝાલવું. અને જાણે કે તમે ચાબુક ફોકતા હો તેવી રીતે તેને ખંખેરવું (હલાવવું). આમ કરવાનું કારણ એ છે, કે થર્મોમિટરના નીચેના ભાગ પર બધો પારો છેડે ઉતરી જાય. પછી થર્મોમિટરમાં જ્યાં પારો છે તે ભાગ દરદીની જીભ નીચે મૂકવો. દરદીને પછી મજબુત રીતે હોઠ બંધ રાખવા કહેવું. દાંત દબાવે નહિ, અને નાક વાટે શ્વાસ લે. થર્મોમિટર બે ત્રણ મિનિટ સુધી જીભ નીચે રખાવવું.

બગલમાં થર્મોમિટર મૂકવું હોય તો બગલ પ્રથમ સાફ કરી સુકવી નાંખવી. અને અધોં હાથ છાતીપર સીધો રાખી મૂકવો.

બાળકો માટે થર્મોમિટર વાપરવું હોય તો તે ભાંગી ન જાય, તેટલા માટે આંતરડામાં બે ઇંચ સુધી દાખલ કરવું, અથવા તો સાથળ વચ્ચે મૂકવું.

થર્મોમિટર વાપર્યા પછી અને વાપર્યાં પહેલાં તેને સાબુ અને પાણીવડે ધોઇ નાંખવું. (ગરમ પાણી વાપરવું નહિ.) તેને સાબુ વડે ધોયા પછી ફરીથી દારૂ વતી ધોવું. અથવા એક પ્યાલામાં પાણી લઇ તેમાં એક નાની ચમચી ભરીને લાઇસોલ કે કાર્બોલિક એસિડ નાંખી તેને હલાવી તે દવાવડે થર્મોમિટર ધોઇ નાંખવું.

નાડના ધબકારા

ઉંમર પ્રમાણે નાડના ધબકારા નીચે પ્રમાણે હોય છે.

ઉંમર	દરમિનિટે	ધબકારા.
જન્મ વખતે...	,, ...	૧૩૦ થી ૧૫૦.
૧ થી ૨ વર્ષસુધી	,, ...	૧૧૦ — ૧૨૦.

ઉંમર	દરમિનિટે	ધબકારા
૨ — ૪	,, ... ,, ...	૯૦ — ૧૧૦.
૬ — ૧૦	,, ... ,, ...	૯૦ — ૧૦૦.
૧૦ — ૧૪	,, ... ,, ...	૮૦ — ૯૦.
પુખ્ત વયના માણુસ માટે	... ,, ...	૭૨.

નાડીના ધબકારા ગણુવા હોય તો પોંચીના છેડાના અર્ધા ઈંચ બહારના ભાગથી પોંચીના આગલા ભાગપર ત્રણુ આંગળીના છેડા અંગુઠાથી એક ઈંચ ઉંચા ગોઠવવા.

શ્વાસની ગતિ

ઉમર પ્રમાણે શ્વાસની ગતિ નીચે પ્રમાણે હોય છેઃ—

જન્મ વખતે	દર મિનિટે	૪૦
૨ વર્ષની ઉંમરે ...	,, ...	૨૮
૪ ,, ,, ...	,, ...	૨૫
૧૦ ,, ,, ...	,, ...	૨૦
પુખ્ત વયે	,, ...	૧૫ — ૧૮

શ્વાસની ગતિના ધબકારા ગણુવા હોય તો એક હાથમાં ઘડિઆળ રાખવું. દરદીની છાતી પર બીજો હાથ રાખવો, અને છાતી વિશાળ (પહોળી) થાય તે દર વખતે એકેક ધબકારો ગણુવો.

ચેપ દૂર કરવા વિષે

કોલેરા (કોગળીઉં) અને ટાઈફોઈડ તાવ વિષેના પ્રકરણુમાં ઝાડામાંના જંતુઓ મારી નાંખવાની અને તેનો ચેપ ન ફેલાય તેમ કરવાની યોગ્ય રીત બતાવવામાં આવી છે.

ગરમ પાણીમાં ઉકાળવું અથવા બાળી નાંખવું, એ ચેપ દૂર કરવાની સૌથી સરસ રીત છે. માંદા માણુસે બગાડેલા કાગળના અથવા કપડાના કકડા બાળી નાંખવા.

પથારી માટે વપરાતી લગભગ દરેક વસ્તુ તથા લગભગ દરેક જાતનાં કપડાં, કોઈપણુ જાતનું નુકશાન થયા વગર ગરમ પાણીમાં ઉકાળી શકાય છે. તેથી બીજા કોઈના વાપરવામાં આ વસ્તુઓ આવે, તે પહેલાં તેને ઉકાળીને હંમેશા સ્વચ્છ કરવી.

ઝાડો અને પિશાબ એક કેરોસીનના ડબ્બામાં ભરી રાખવો, અને તે ડબ્બો

ઢાંકી રાખવો; અને ફેંકી દેતાં પહેલાં તેને ઉકાળી નાંખવા, અથવા તો એવી વસ્તુઓને લાકડાના છોતરા અથવા પરાળ સાથે મેળવીને બાળી નાંખવી.

જો સૂર્યના તાપમાં પૂરતો લાંબો વખત રહે તો જંતુઓ મરી જશે. તેટલાજ માટે દરદીનો ઓરડો સારો ઉજાસવાળો રાખવો; અને માંદા માણસની પથારી અને કપડાં વારંવાર પ્રકાશિત સૂર્યના અજવાળામાં લટકાવવા અને ઘણા કલાક સુધી તેના પર સૂર્યનો તડકો પડવા દેવો.

જે ઘર સખત દાબીને બંધ કરી શકાય તેને માટે ફોર્માલ્ડીહાઇડ 'ફાર્મેલીન' ચેપ દૂર કરવાની ઉત્તમ દવા છે. કપડાં પરથી ચેપ દૂર કરવાને માટે તથા જે વસ્તુઓ ધોઇ શકાય નહિ, અથવા ગરમ પાણીમાં ઉકાળી શકાય નહિ, તેને સખત રીતે દાબીને બંધ કરી શકાય તેવી પેટીમાં રાખવી. કપડાનું એક પડ કરવું, અને તેમાં એક ચમચો 'ફાર્મેલીન' છાંટવું, પછી બીજાં થોડાં કપડાં મૂકવા, અને એક બીજો ચમચો ફાર્મેલીન છાંટવું પછી પેટીને દાબીને બંધ કરવી, અને તે ૨૪ કલાક બંધ રાખવી.

બાઇ કલોરાઇડ ઓફ મર્ક્યુરિ ચેપી રોગના ચેપને દૂર કરવા માટે પુષ્કળ વપરાય છે. એ બહુ ઝેરી છે, અને તેથી તે છૂટથી વેંચાતું નથી. ઘણું ખરૂં તે ગોળીના રૂપમાં વેચાય છે. ચાર પાઇન્ટ (બે મોટા ગ્લાસ) પાણીમાં આની બે ટીકડીઓ નાંખવી, અને તે પાણી એવું છે કે તેમાં હજાર ભાગ પાણીએ એક ભાગ બાઇક્લોરાઇડ ઓફ મર્ક્યુરી છે. માંદા માણસને અડકયા પછી આ પાણી હાથ ધોવા માટે વાપરવું. ટુવાલ, રૂમાલ, કે બીજાં કપડાં માંદા માણસના વાપરવામાં આવ્યા હોય, તો તેને આ દવામાં અર્ધો કલાક રહેવા દેવાં, અને પછી ધોવાં. સો ભાગ પાણીએ બેથી પાંચ ભાગ કાર્બોલિક એસિડ નાંખી દવા બનાવવી. આ દવા સાધારણ રીતે ચેપ દૂર કરવા માટે વપરાય છે. સો ભાગ પાણીએ એક ભાગ લાઇસોલ નાંખી તે દવા ચેપ દૂર કરવા માટે વાપરી શકાય છે. (એક ગ્લાસ પાણીએ એક નાનો ચમચો ભરી લાઇસોલ નાંખવું.)

ચુનો ચેપ દૂર કરવા માટે ઉપયોગી વસ્તુ છે. તે ઘરની આસપાસ જમીન પર તથા ઘરની નીચે આમતેમ ખુણામાં છાંટી શકાય છે. ખાડામાં ઝાડો નાખ્યો હોય, તો તેને ઢાંકી દેવા માટે તેનો ઉપયોગ થઇ શકે છે.

સલ્ફેટ ઓફ કૉપર પણ ચેપ દૂર કરવા માટે વાપરી શકાય છે. તેનું પ્રમાણ નીચે બતાવ્યું છે. ચાર ગ્લાસ પાણીએ એક ચમચો આ દવા નાંખવી.

જે ઘરમાં માંદા માણસને સુવાડયો હોય તે ઘરમાંનો ચેપ દૂર કરવો હોય તો સૌથી સારી રીત એ છે, કે તે ઘરમાંની કે ઓરડામાંની દિવાલ, જમીન, ફરનીચર

વગેરે સાબુ અને પાણીથી ધોવાં, અને જો કાર્બોલિક એસિડ કે બાઈકલોરાઈડ ઓફ મર્ક્યુરિ મળી શકે તો ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે દવા તૈયાર કરવી. અને જમીન વગેરે આ દવાથી ધોવી.

સૂચના:———

ફેફરૂ.—એમ કહેવાય છે કે ફેફરૂં આવવામાં વંશપરંપરા એ ખાસ કારણ મનાય છે. દારૂ, ઓટો—ઇન્ટોકસીકેશન, માથામાં થએલી ઇજા, આંખને થતું ખેંચાણ, આંતરડાંમાંના કરમીઆ, નાકમાંના એડેનોઇડ વગેરે બાબતો જ્ઞાનતંતુની નબળાઈ કે ખામીવાળા માણસને ફેફરાંના હુમલા થવામાં કારણભૂત બને છે.

ફેફરાના હુમલા વખતે દરદીને ઇજા થતી અટકાવવી. કપડાં ઢીલાં કરવાં, અને લાકડાંનો કે બૂચનો કટકો દાંત વચ્ચે મૂકવો કે જેથી જીભ (દાંતવચ્ચે) કરડાતી અટકે, હુમલાના કારણની શોધ સંભાળપૂર્વક કરવી.

ખોરાકનો વિષય બહુજ અગત્યનો છે. નિયમિત વખતે ખોરાક લેવો જોઇએ અને ખોરાકનો જથ્થો ઓછો લેવો. માંસ, ચહા, કોફી, અને ભારે મિઠાઈ ખાવા દેવી નહિ. ખોરાકમાંનો મીઠાનો જથ્થો બહુજ ઓછો કરી નાંખવો. ખોરાકમાં ખાસ કરીને ફળ, એકલા દાણા, સારી પેઠ શેકેલો ખાખરો, દૂધ, અને શાક ભાજીજ આપવાં. ઇંડા, કઠોળ, પનીર, થોડાજ લેવાં.

ખોરાક લેતા પહેલાં ઝાડો સાફ ઉતર્યો હોવો જોઇએ. જરૂર પ્રમાણે સારક દવા કે એનીમાનો ઉપયોગ કરવો. બહુ તકલીફ પડે એવી બાબતો જેવી કે આંખ ખેંચવી, નાકમાં (Polypi) પોલીપાઇ ગળાના કાકડા વધી જવા, ગુપ્ત ઇંદ્રિયની આગલા ભાગ પરની ચામડી જોડાયલી રહેવી, અને આંતરડાંમાંના કરમીઆને નાબુદ કરવા. ચામડીને પોતાનું કામ કરતી રાખવા વારંવાર ગરમ પાણીથી નહાવું. દરદીએ ઘરની બહાર ખુલ્લામાં જીંદગી ગુજારવી. અને ત્યાં ખૂબ કસરત કરવી. (તંત્રી)

પ્રકરણ ૪૮ મું

માખીઓ લોકોને મારી નાંખે છે તે વિષે

આવું ઝીણું પ્રાણી માખી માણુસનો કેવી રીતે નાશ કરી શકે વારૂ? આનો જવાબ નીચે આપેલા દાખલાથી સમજાવી શકાય છે. એક દિવસે એક નાનું બાળક એના પિતાની દવાની દુકાનમાં રમતું હતું. અને રમતાં રમતાં તેને એક સફેદ પાઉડરનુ પડીકું જડયું. તે પડીકું તે બાળક મહોલ્લામાં લઇ ગયો. અને કુવામાં ફેંકી દીધું. આ સફેદ પાઉડર ઘણોજ ઝેરી હતો. તેથી કુવાની પાસે જે લોકો રહેતા હતા અને તેમાંથી પાણી પીતા હતા, તેમાંના ઘણા માણુસોનું મરણ નીપજ્યું. તે નાના બાળકે આવી રીતે ઝેર લઇ જઇને કુવામાં નાંખીને ઘણા માણુસોને મારી નાંખ્યા. આ રીતે એમ સ્પષ્ટ માલમ પડે છે, કે એવું કરવાથી આવા નાના બાળકે ઘણા માણુસોનાં મરણ નિપજાવ્યાં, અને તેના આ કામની કોઇને શંકા પણ આવી નહિ. ઝેર લઇ જવાથી માખીઓ લોકોને મારી નાંખે છે. અને જો કે દર વરસે માખીઓ હિંદુસ્તાનમાં હજારો લોકોને મારી નાંખે છે, છતાં પણ માખીને મારી નાખનાર તરીકે ભાગ્યેજ કોઇએક શંકા લાવે છે. ઘણા લોકો માખીને નિર્દોષ જંતુ તરીકે ઓળખે છે, એ એવું જંતુ છે, કે તે શરીરના જે ભાગ પર બેસે છે, તે ભાગની ચામડીપર ગલી પચી કરે છે એમ તેઓ ધારે છે. અને તે સિવાય બીજી કોઇપણ જાતની ગંભીર ઇજા કરતું નથી. માખી જે નાશકારક કામ કરે છે, તે સમજવા માટે તેમની જીંદગીનો ઇતિહાસ જાણુવાની તથા તેની ટેવોનો અભ્યાસ કરવાની ખાસ જરૂર છે.

માખીની માંદા ઈંડા મૂકે છે. અને આ ઈંડા કીડાના રૂપમાં ફેરવાય છે. આ કીડા પાછળથી માખી બને છે. માખી ઈંડા મૂકે છે, ત્યારપછી તેને કીડા અને તેમાંથી માખીના રૂપમાં ફેરવાતાં દસથી ચૌદ દિવસ લાગે છે. એક માખી માંદા એકસોવીસ ઈંડા મૂકે છે અને બે અઠવાડિઆં દરમિઆન આ દરેક ઈંડુ માખીના રૂપમાં ફેરવાય છે. આ ઉપરથી એમ માલમ પડશે, કે થોડા મહિનામાં એક માખીમાંથી કરોડો માખી પેદા થઈ શકે છે.

સાધારણુ જાતની માખી ઘોડાની લાદની અંદર મુખ્યત્વે કરીને પેદા થાય છે. મનુષ્યના ઝાડામાં પણુ માખી પેદા થાય છે અને લગભગ દરેક જાતના કોહી જતા પદાર્થની અંદર પણુ પેદા થાય છે. જ્યાં જ્યાં ગંદકી એકઠી થાય છે, ત્યાં ત્યાં માખીઓ પેદા થાય છે, એમ સાધારણુ રીતે કહી શકાય.

માખી ગંદકીમાં પેદા થાય છે. ગંદકી તેનો ખોરાક છે, અને ગંદી જગ્યામાં રહેવું તેને પસંદ પડે છે. માખીનું શરીર અને તેના પગ ગંદકી લઇ જવા માટે યોગ્ય બનાવવામાં આવેલા છે. કારણ તેનું શરીર અને તેના છએ પગ અસંખ્ય વાળથી ઢંકાએલા હોય છે. માખીના છએ પગપર ગોળ ગાદી જેવું હોય છે. આ ગાદી ચીકણા સરસ જેવા પદાર્થથી ઢંકાએલી હોય છે. જો આ ચીકણો પદાર્થ ન હોય તો માખી જેમ છતપર ઉંધી ચાલે છે, તેમ ચાલી શકત નહિ. શરીર અને પગ વાળથી ઢંકાએલા હોવાથી તથા પગપર ચીકણો પદાર્થ ચોંટેલો હોવાથી એમ ચોકખું માલમ પડે છે, કે જ્યાં જ્યાં માખી બેસે છે, ત્યાં ત્યાંથી તેના પગ અને શરીર પર જે વસ્તુ ચોંટે, તે તે વસ્તુ તે લઈ જાય છે. જો માખી માણસના ઝાડાપર બેસે તો તે તેના પગ, શરીર ને પાંખ પર તે ગંદી વસ્તુમાંથી કેટલોક ભાગ લઇ જાય છે. અને જ્યારે તે કોઈ ફળ, વનસ્પતિ કે એવા કોઈ બીજા ખોરાક પ બેસે, ત્યારે તેના પગ પરની કેટલીક ગંદી વસ્તુ તે ખોરાક પર ચોંટી જાય છે. જો આ ગંદી વસ્તુ સંગ્રહણી મરકી કે કોલેરાના દરદી તરફથી માખી મારફતે આવી હોય, તો આ ગંદી વરતુમાં તે રોગનાં જંતુઓ હોય છે. અને તેથી તે જંતુઓ ખોરાકને વળગે છે. અને પરિણામ એ આવે છે, કે જે કોઇ માણસ આ ખોરાક ખાય છે, તેને સંગ્રહણી, મરડો કે કોલેરા લાગુ પડે છે.

> માંદા માણસ પાસેથી અને ખાસ કરીને ચેપી રોગવાળા દરદી કનેથી માખી દૂર કરવી.
>
> માંદા માણસના ઓરડામાં જે માખી રખડતી હોય તેને મારી નાંખવી.
>
> કોહી જતી વસ્તુ તમારા ઘર આગળ કે ઘરમાં પડી રહેવા દેવી નહિ.
>
> દરેક નકામી વસ્તુ જેવી કે પથારીનું ઘાસ, નકામા કાગળ, મેજપરની (ખાધાં પછી વધેલી) નકામી વસ્તુ, અને વનસ્પતિમાંથી રહેતો નકામો ભાગ કોહી જવા પામે છે, તેને બાળી નાંખવા.
>
> ઘરમાંની દરેક ખોરાકની વસ્તુ તથા વેચવા રાખેલી દરેક વસ્તુ ઢાંકીને રાખવી.
>
> ગંદી વસ્તુ (ઝાડો વગેરે) નાંખવાની દરેક જગા સંભાળપૂર્વક ઢાંકવી, અને વાસણ સાફ માંજવા, અથવા તેલ કે ચુનો છાંટી સાફ કરવા.
>
> તબેલામાંનું બધું ખાતર કે ગંદકી ઢાંકી રાખવી અથવા તેનાપર ચુનો કે તેલ છાંટવું.
>
> તમારા ઘરની ગટર કે મોરીમાંથી પાણી કે ગંદકી નીકળતી નથી તે સંબંધી ધ્યાન આપવું.
>
> નહેર કે ગટરમાં કેરોસીન-તેલ રેડવું.
>
> બધાંજ બારી બારણા ખાસ કરીને રસોડાના બારી બારણાં પર બારીક જાળી રખાવવી.
>
> જો તમને માખી દેખાય તો સમજવું, કે તેની પેદા થવાની જગા પાસેની ગંદકીમાં છે, તે બારણા પાછળ, ટેબલ નીચે કે થુંકદાનીમાં હોવી જોઇએ.

જ્યારે માખી કાંઇ ખાતી હોય ત્યારે સંભાળપૂર્વક જોવામાં આવે, તો માલમ પડે કે માખીને કાંઇપણ સખત ખોરાક ખાવા માટે તેને પીગળવાને માટે પોતાના પેટમાંથી પ્રવાહી કાઢવું પડે છે. માખીના પેટમાં બધી જાતનું ગંદુ ભરેલું હોય છે. અને આ ગંદુ પ્રવાહી સાથે તે પેટમાંથી બહાર કાઢે છે. આ રીતે માખી ઘણી જાતના રોગો ફેલાવી શકે છે.

માખીઓ સૂજેલી આંખ પર બેસે છે, અથવા તો માંદા માણુસના શરીરના સૂજેલા ભાગમાંથી પરૂ નીકળતું હોય ત્યાં બેસે છે. થોડું પરૂં ચાટ્યા પછી અને ઘણું પરૂ પોતાના શરીરપર, પગ તથા પાંખપર લગાડ્યા પછી તે ઉડી જાય છે, અને બાળકના અથવા પુખ્ત વયના માણુસના શરીરની ચામડી પર અથવા આંખ પર જઇ બેસે છે. આંખ પરના સોજાના રોગ તથા ચામડીના ઘણી જાતના રોગો ફેલાવાની આ એક સાધારણ રીત છે.

એવું સાબીત થઇ ચૂક્યું છે, કે માખીઓ ઘણી જાતના રોગ જેવા કે ટાઇફોઇડ તાવ, કોલેરા, સંગ્રહણી, મરડો, ડીપ્થેરીઆ, અછબડા, લાલ ચાઠાંનો તાવ, શીતળા, આંખના સોજા, પ્લેગ, પાણીની ભરેલી ફોલ્લી, ફોલ્લા, ફોલ્લીઓ અને આંતરડામાંના કરમ વગેરે રોગો ફેલાવે છે.

માખીથી થતું નુકસાન કેવી રીતે અટકાવી શકાય, તે વિષે

માખીથી થતું નુકસાન અટકાવવાનો સૌથી સારો ઉપાય એ છે, કે તેને પેદા થતી અટકાવવી. માખી પેદા થયા પછી તેને મારી નાંખવી, તેના કરતાં તેને પેદા થતી અટકાવવી, એ વધારે સહેલું છે. આગળ બતાવવામાં આવ્યું છે, કે માખીને પેદા થવાની જગા ઘોડાની લાદ અને ગંદકી છે. ઘોડાની લાદને પેટીમાં ઢાંકીને રાખી મૂકવી જેથી માખીઓ તેના પર બેસે નહિ. લાદ બહાર કાઢી નાખવી, અને અઠવાડિઆમાં બે વાર તો ખેતરમાં જરૂર ફેંકી દેવી. લાદ થોડી હોય તો તેમાં અઠવાડિઆમાં બે વાર કેરોસીન તેલ (ઘાસલેટ) અથવા ક્લૉરાઇડ ઓફ લાઇમ છાંટવું. આથી માખી પેદા થતી અટકશે.

ગંદુ કે કચરો તેના વાસણમાં મજબુત રીતે ઢાંકીને રાખવું. કોઇપણ જાતનું ગંદુ અથવા કહોવાનું મહોલ્લામાં અથવા ચોગાનમાં એકઠું થવા દેવું નહિ.

કોઇપણ ગામ કે શહેર જ્યાં સારી વ્યવસ્થા હોય ત્યાં, ઉપર બે પેરેગ્રાફમાં બતાવેલી સૂચનાનું પાલન લોકો ફરજીઆત કરે, તેટલા માટે કાયદા ઘડાવા જોઇએ. જો આ પ્રમાણે થાય તો માંદગી અને મરણનું પ્રમાણ ઘણું ઘટી જાય.

દરેક કુટુંબ ઘરનાં બારી બારણાં પર બારીક ઝાળી રખાવીને માખીઓને દૂર કરી શકે છે, અને એ રીતે માંદગી અને રોગ દૂર કરી શકાય છે. જો બધાં બારી બારણાં પર બારીક ઝાળી નાંખવાનું ન બની શકે, તો રસોડાના અને જમવાના ઓરડાના બારીબારણાં પર તો બારીક ઝાળી રાખવીજ.

તારા સરજનહાર, (પ્રભુ)ને ઓળખ

મહાન પ્રભુ-પરમેશ્વર દુનિઆના સરજનહાર અને શાસક છે તે અધ્યાત્મ સ્વરૂપ છે. પણ કેટલાક માણુસો મરેલા માણુસોને અને રાક્ષસોને ચેતન પ્રાણીઓ તરીકે ઓળખે છે, તેથી પરમેશ્વરનું સ્વરૂપ તે ખરૂં ચેતન સ્વરૂપ કહેવાય છે. તેઓ સ્વર્ગ અને પૃથ્વી પર રાજ્ય કરે છે, અને તેમાં આવેલી બધી વસ્તુઓ ઉપર રાજ્ય ચલાવે છે. અને તેથી તેઓ રાજા અને ઈશ્વર કહેવાય છે. તેઓ પૃથ્વીના રાજાઓ અને મહારાજાઓ કરતાં ઘણાજ શ્રેષ્ઠ છે. તેથી તેઓ પરમેશ્વર અને રાજાઓના રાજા કહેવાય છે. તેઓએ બધાંજ પ્રણીઓને પેદા કર્યાં છે, અને તે બધાંજ પ્રણીઓનું પોષણ કરે છે, અને તેથી તે પિતા કહેવાય છે. પરંતુ બધાંજ માણુસોના જન્મદાતા પિતા હોય છે, તેથી તેઓને જુદા પાડવાને માટે તે આકાશવાસી પિતા કહેવાય છે.

ખરા પરમેશ્વર તો માત્ર એકજ છે, આનો પુરાવો એવી રીતે મળી આવે છે, કે કોઇપણ દેશમાં બે મોટા રાજા સાથે રાજ્ય કરતા હોઇ શકે નહિ. દુનિયાની રાજગાદીપર જો બે રાજાઓ સાથે બેસી રાજય કરી શકે નહિ તો એટલું તો ચોક્કસ છે, કે વિશ્વની ગાદીપર એકજ રાજા રાજ્ય કરતો હોઇ શકે.

ઇશ્વરનું અસ્તિત્ત્વ (હયાતી) હંમેશજ છે, તેઓ પોતાથી હયાત છે. અને તેમને આદિ અને અંત નથી.

જો કોઇ એમ પ્રશ્ન પૂછે, કે પરમેશ્વર કયાં છે, તો તેનો ઉત્તર એટલોજ છે, કે તેમની ગાદી સ્વર્ગમાં છે. પરંતુ તેઓ પોતાના આત્મદ્વારા સર્વત્ર હાજર છે. જોકે તેમની ગાદી સ્વર્ગમાં છે, છતાં પણ મનુષ્યોએ સ્વર્ગની પૂજા કરવી ન જોઇએ; કારણ કે સ્વર્ગ એ માત્ર એમની ગાદીનીજ જગા છે.

પરમેશ્વર મહાન શક્તિવાન છે, માણુસ ખુરસી, પથારી કે ઘર બનાવી શકે, તે પહેલાં તેને સાહિત્યોની જરૂર પડે છે; પણ પરમેશ્વરે જ્યારે દુનિયા સૃજી, ત્યારે તેને સાહિત્યોની જરૂર પડી નહિ. તેઓએ માત્ર શબ્દ ઉચ્ચાર્યો, અને આજ્ઞાકરી, "પૃથ્વી અને સ્વર્ગનું અસ્તિત્વ થાઓ." અને તરતજ સ્વર્ગ અને પૃથ્વીનું અસ્તિત્ત્વ થયું. મજબૂત માણુસો ઘણી મુશીબતે દોઢસો રતલનું વજન ઉચકી શકે, પણ મહાન પરમેશ્વર પોતાનાં બળ અને સત્તાથી આપણે જે પૃથ્વી પર

રહીએ છીએ, તેને અને આકાશમાંના બધાજ ગ્રહોને સતત ગતિમાં રાખી રહ્યા છે. પૃથ્વીની ઊત્પત્તિથી તે આજ દિન સુધી તેમણે હજારો વર્ષ થયાં આ પ્રમાણે રાત દિવસ કર્યું છે.

ઇશ્વરે જે બધી વસ્તુઓ સૃજી છે, તેમાં તેમણે તેમનું ડહાપણ બતાવ્યું છે. આકાશમાં પોતાની નિર્મીત જગાએ ફરતા તારા અને ચંદ્ર, છોડવાઓની ઘણી જુદીજુદી જાતો, તેમના પર ચિત્ર-વિચિત્ર પાંદડા, સુંદર ફૂલો, સ્વાદિષ્ટ મધુર ફળો, ખોરાક અને કપડાંને માટે તેમનો યોગ્ય ઉપયોગ આ બધું એમ બતાવે છે કે જે મહાન પરમેશ્વરે આ બધું સૃજ્યું છે, તે ડાહ્યો અને બુદ્ધિશાળી છે. પ્રકરણ ૩, ૬, ૭ માં અને આ પુસ્તકમાં બીજી જગાએ આપણા શરીરની અદ્‌ભુત રચના વિષે અને શરીરના જુદાજુદા અવયવો જે જુદાજુદી રીતે અદ્‌ભુત કામ કરે છે, તે સંબંધી (વાંચકોનું.) ધ્યાન ખેંચવામાં આવ્યું છે. આ બધીજ બાબતોમાં જે પરમેશ્વરે આપણને બનાવ્યા, તેના ડહાપણના વિશેષ પુરાવા છે. પરમેશ્વરે આંખ અને કાન બનાવ્યા, અને જો તે પોતેજ જોઇ અને સાંભળી ન શકે, તો તે વિચિત્રજ કહેવાય. તે આપણા બધા કૃત્ય જુએ છેજ. અને આપણા બધા શબ્દ પણ સાંભળે છે. આપણા મનના બધા વિચારો પણ એ જાણે છે.

પરમેશ્વરે માત્ર બધી જીવતી વસ્તુઓને જીવન આપ્યું છે, એટલુંજ નહિ પણ તે પરમેશ્વર તે વસ્તુને હવા, ખોરાક, અને પાણી આપીને જીવાડે છે. આ બાબતમાં આપણે તેના બધાં પ્રાણીઓ માટે ઇશ્વરની સંભાળના પુરાવા જોઇએ છીએ.

મનુષ્યને બનાવવાનો ઇશ્વરનો હેતુ શો છે, તેના અભ્યાસ કરવામાં અને મનુષ્યના સુખને માટે રાખેલી બધી સગવડોમાં ઇશ્વરના ગુણ સ્પષ્ટ નિહાળીએ છીએ. મનુષ્યને બનાવતાં પહેલાં પરમેશ્વરે પ્રથમ આ પૃથ્વી ઉત્પન્ન કરી. અને ખ્રીસ્તિ લોકોના ધર્મ પુસ્તક 'બાઇબલ'ના પહેલા પ્રકરણમાં બતાવ્યા પ્રમાણે તેમણે છોડવા અને પ્રાણીઓ ઉત્પન્ન કર્યાં, અને બીજી હરેક વસ્તુ જે મનુષ્યના સુખ માટે ઉપયોગી થઈ પડે તથા સુખમાં વધારો કરી શકે, એવી બધી વસ્તુઓ ઉત્પન્ન કરી. મનુષ્યને ઉત્પન્ન કરવાનો તેમનો હેતુ તેમણે જાતેજ સ્પષ્ટ કર્યો છે. "મેં માણસને મારા મહિમાને માટે પેદા કર્યો છે". ઇશ્વરનો એવો હેતુ હતો કે મનુષ્યે તે સ્વર્ગીયપિતાને ચાહવો, અને તેની સેવા કરવી. અને તેના કાર્યમાં અને વર્તનમાં તે મહાન પરમેશ્વરની શ્રેષ્ઠતા અને સદ્‌ગુણો બતાવવા.

શરૂઆતમાં પરમેશ્વરે બે જણા પેદા કીધા. પુરુષ અને સ્ત્રી, તેમણે તેમને સંપૂર્ણ શરીર, ઉંડી બુદ્ધિ અને શુદ્ધ સ્વભાવ બક્ષ્યાં. તેઓનું નિવાસસ્થાન—સંપૂર્ણ

સુખી સ્થાન, એડનના બગીચામાં હતું. તે વખતે જગતમાં કોઇપણ જાતનું દુઃખ, દુષ્ટતા અને રોગ હતા નહિ. ઇશ્વરનો એવો હેતુ હતો કે તેઓએ સુખી અને શાંત જીંદગી ગાળવી. એવી જીંદગી નહિ કે જે ત્રીસ પચાસ કે એંસી વર્ષે રોગ અને મૃત્યુથી ટુંકી થઇ જાય; પણ એવી જીંદગી કે જે હજારો ને હજારો વર્ષો સુધી ટકી રહે, એટલે અમર થઇ જાય.

પરમેશ્વરે ખાસ સંભાળ રાખી કે મનુષ્ય તેના બનાવનારને ભૂલી ન જાય, તેટલા માટે પૃથ્વીની ઉત્પત્તિની યાદગીરી તરીકે સાતમો દિવસ સ્થાપ્યો. અને ઇશ્વર મનુષ્યને બનાવનાર છે, એની નિશાની તરીકે પરમેશ્વર બધાને સાતમો દિવસ (સાધારણ રીતે શનિવાર તરીકે જાણીતો) પવિત્ર સાબ્બાથ દિવસ તરીકે પાળવાનો હુકમ કરે છે. તેઓએ પરમેશ્વરની આજ્ઞા જે એમ કહે છે, કે "સાબ્બાથ દિવસને પવિત્ર પાળવાનું યાદ રાખો. ૭ દિવસ સુધી તારે મહેનત કરવી, અને તારૂં બધુ કામ કરવું, પણ સાતમો દિવસ તારા પરમેશ્વરનો— ઇશ્વરનો સાબ્બાથ દિવસ છે, તે દિવસે તારે કંઇપણ કામ કરવું નહિ. તારે તારા દીકરાએ, તારી દીકરીએ, તારા નોકરે, તારી નોકરડીએ, તારા ઢોરે તેમજ તારા (અતિથિ) અજાણ્યા માણસે જેઓ તારા ઘરમાં છે, તેઓએ કંઇપણ કામ તે દિવસે કરવું નહિ. કારણ ૭ દિવસમાં પરમેશ્વરે પૃથ્વી અને સ્વર્ગ દરીઓ અને જેમાં દરેક વસ્તુ છે, તે બધી તેણે ઉત્પન્ન કીધી અને સાતમે દિવસે તેણે આરામ લીધો. તેથી પરમેશ્વરે સાબ્બાથ દિવસને આશીર્વાદ આપ્યો. અને તેને પવિત્ર ઠરાવ્યો" આ કાયદો પણ બદલાયો નથી, તથા તેનો નાશ થયો નથી. હજુ તે કાયમ છે. અને દરેક મનુષ્યને પરમેશ્વરનો જે ઉપકાર તેમના પર છે, તે તે દિવસ બતાવે છે.

વિશ્વને નિયમમા રાખે એવા દરેક કાયદા પરમેશ્વરે ઘડ્યા. દાખલા તરીકે પૃથ્વીની ગતી એવી નિયમિત છે, કે દરેક દિવસ ચોવીસ કલાકનો છે. અને ઋતુઓ એક પછી એક નિયમિત રીતે આવ્યા કરે છે. આકાશના ગ્રહો નિર્મિત માર્ગે ફરે છે. અને નિયમિત ચોકસ વખતે દશ્ય અને અદશ્ય થાય છે. આપણા શરીરના બધા અવયવો કાયદાનાં નિયમમાં છે. મહાન્ પરમેશ્વરે તેમના તરફ તથા તેના જાતભાઈ તરફ મનુષ્યની શી ફરજ છે, તે તે સમજે તેટલા માટે નીતિનો કાયદો ઘડ્યો. આજે દુનિયામાં જે દુઃખી સ્થિતિ જોવામાં આવે છે, તે આ નીતિના કાયદાનો ભંગ મનુષ્ય કરેછે, તેનું પરિણામ છે. અને તે શેતાનથી એટલો બધો આડે રસ્તે ચડી ગયો, કે તે ખરા પરમેશ્વરને ચાહવાનું અને તેની સેવા કરવાનું ભુલી ગયો, અને લાકડા અને પત્થરની મૂર્તિની પૂજા કરવા લાગ્યો. અને ઝાડ,

પર્વત, પ્રાણી અને પક્ષી આગળ માથું નમાવવા અને તેની પૂજા કરવા લાગ્યો. જ્યારે મનુષ્ય ખરા રસ્તા પરથી આડે રસ્તે ગયો, અને પોતાના હિતની વિરૂદ્ધ આચરણ કરવા લાગ્યો, ત્યારે રોગ, દુઃખ અને મરણ તેના પર આવવા લાગ્યાં.

દુનિયાના માણસોને જે કોઇ પણ રોગ લાગુ પડે છે તેનું કારણ પાપ છે. જો મનુષ્યે પરમેશ્વરની આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન ન કર્યું હોત, તો કોઇપણ જાતનો રોગ થવા પામત નહિ. અને હજુ પણ જો કે બધેજ પુષ્કળ રોગ છે, છતાં પણ જે માણસ ઇશ્વરની આજ્ઞાનું પાલન કરે છે, તેમજ જેમને આધ્યાત્મિક તેમજ શારીરિક વસ્તુ સાથે કંઇપણ સંબંધ છે, તે ઘણા જે રોગો મનુષ્યને લાગુ પડે છે, તેનાથી ઘણા દૂર રહી શકશે. જો કે માણસ પાપ કરે છે, છતાં પણ જે માણસ તેની સેવા બજાવે છે, તેને પરમેશ્વર કહે છે, "તું એમ નથી સમજતો કે તું પરમેશ્વરનું મંદિર છે, અને પરમેશ્વરનો આત્મા તારામાં વસે છે?" આપણે આપણા શરીરની સંભાળ રાખવી જોઇએ, અને તેને સ્વચ્છ અને બળવાન બનાવવું જોઇએ. કારણ કે પરમેશ્વર કહે છે, "જો કોઇપણ માણસ પરમેશ્વરના મંદિરનો નાશ કરે, બગાડે, (એટલેકે શરીર બગાડે,) તો પરમેશ્વર તેનો નાશ કરશે, કારણ કે પરમેશ્વરનું મંદિર પવિત્ર છે, અને તે મંદિર તું પોતે છે."

મનુષ્ય પ્રત્યે ઇશ્વરનો પ્રેમ છે, તેનો પુરાવો બધી વસ્તુઓ કરતાં વધારે એ છે, કે તેણે પોતાના એકાકિ જનિત દીકરા ઇસુ ખ્રીસ્તને મનુષ્યના તારનાર તરીકે મોકલી આપ્યા છે. ઇસુની મારફતે પરમેશ્વરે એવો રસ્તો બતાવ્યો છે, કે જે રસ્તે જવાથી જેઓ ઇસુને માને છે, તે બધાનેજ પોતાના પાપ માફ થાય છે. અને તેઓ સર્વે આ દુનિયાપર પરમેશ્વરને ખૂશકરે એવી રીતે રહી શકે છે. અને સૌથી સારૂં તો એ કે તેઓને અનંત કાળનું જીવન મળે છે. જેઓ ઇસુને માને છે, તેઓને અનંત કાળનું જીવન મળે છે, તેનો એવો અર્થ નથી, કે તેઓ મરણ પામતા નથી; પણ તેનો અર્થ એવો થાય છે, કે જો કે તે માણસ મરણ પામે છે, છતાં પરમેશ્વર તેને ફરી જીવતા કરશે. અને તેને સુખચેન અને શાંતિમાં રહેવાની ગોઠવણ કરી આપે છે.

પરમેશ્વરના પુત્ર પૃથ્વીપર હતા, તે વખતે તેઓ બધે ફરીને ભલું કરતા. તેણે લોકોને તારણનો રસ્તો બતાવ્યો; અને આંધળા લુલા, લંગડા, અને રોગીની સારવાર કરી, તેઓની શારીરિક જરૂરિઆતો પૂરી પાડી. સૌથી સારૂં તો એ કે લોકોને તેમણે એવા દેશ વિષે કહ્યું કે જ્યાં દુઃખ, દીલગીરી અને રોગ દાખલ થઇ શકતાં નથી. તેમજ ત્યાં આંધળા લૂલા લંગડા કે રોગી લોકો હોતાં નથી; કારણ કે જે સર્વે આ દેશમાં પ્રવેશ કરે છે, તે બધાંજ સંપૂર્ણ શરીર

પામશે. તે દેશ એવો છે, કે જ્યાં ત્યાંના રહેવાસીઓને મરણનો ભય હોતો નથી, કારણ કે ત્યાં મરણ હોતુંજ નથી.

ઇસુએ વચન આપ્યું છે, કે તેઓ જલદી પૃથ્વીપર પાછા ફરશે. તેઓનું આગમન પાસે આવે છે, કારણ કે તેમના આગમન આગમચની લગભગ સર્વે નિશાનીઓ બની ગઈ છે. તે નિશાનીઓ જેવી કે દુનિયામાં રોગની વૃદ્ધિ, મહાન ધરતીકંપ અને દુષ્કાળ, પ્રજાનું દુઃખ અને ખાસ કરીને મહાન વિગ્રહ, એ બધા બતાવે છે, કે આ દુનિયાનો અંત અને ઇસુનું બીજું આગમન ઘણું નજીક છે.

જ્યારે ઇસુ આ દુનિયામાં પાછા આવશે, ત્યારે જે સર્વે તેના પર વિશ્વાસ કરીને મરણ પામ્યા હતા, તે બધાનેજ સજીવન કરશે, આ અને તે ઉપરાંત જીવતા સર્વ લોકો જેઓ તેનામાં વિશ્વાસ મૂકે છે, અને તેની સેવા કરે છે, તે બધાને તેઓ આ પાપથી ભરેલી અને દુઃખી દુનિયામાંથી ઉંચકી લેશે; અને ન્યાયીઓને માટે જે જગા તેમણે તૈયાર કરી છે, ત્યાં તે સર્વને લઈ જશે. તેમના આગમન વખતે જે સર્વેએ તેમને તરછોડ્યા છે, અને તેમની દયાને ધિક્કારી છે, તે સર્વે નાશ પામશે.

આ બાબત ધ્યાનમાં રાખી ખરેખર એવી આશા રાખવામાં આવે છે, કે આ પુસ્તકના વાંચકો શરીરના રોગોની કેવી રીતે સારવાર કરવી તે જાણશે, અને શરીરને કેવી રીતે બળવાન રાખવું તે જાણશે; એટલુંજ નહિ પણ તેઓને મોક્ષના જ્ઞાનનો માર્ગ જડશે, અને તે દ્વારા આત્માના રોગ (પાપ) પણ સાજા થશે, અને એ રીતે સ્વર્ગીય દેશ કે જ્યાં દુઃખ, રોગ અને મરણ છે નહિ, ત્યાં તેને શાશ્વત સ્થાન અને જીવન મળશે.

આ પુસ્તકના આગલા પ્રકરણો માં બતાવેલા ઉપાયોનું ટીપણ

નં. ૧ બોરિક એસિડનું પાણી:— આઠ ઔંસ કે એથી વધારે (અર્ધો ગ્લાસ કે વધારે) પાણીમાં માય એટલી એક ચોકખી શીશી લેવી. તે શીશીમાં એક મોટો ચમચો ભરીને બોરિક એસિડના પાસાદાર ટુકડા નાંખવા. પછી તે શીશીમાં આગમચથી ઉકાળી રાખેલું પાણી ભરવું. દવા વાપરતાં પહેલાં તે શીશી થોડા કલાક સુધી એમને એમ રાખી મૂકવી. બોરિક એસિડ બધું ઓગળી જશે નહિ. જ્યારે એ શીશીમાંની દવા વાપરવી હોય, ત્યારે તેમાંના ટુકડા પડે નહિ તેની સંભાળ રાખવી. જેમ જેમ દવા વપરાતી જાય, તેમ તેમ તે શીશીમાં બધીજ રજકણો ઓગળી જાય, ત્યાં સુધી પાણી રેડ્યા કરવું.

નં. ૨ ટિંક્ચર ઓફ્ આયોડીન:— આ દવા તૈયાર કરેલી હોય છે, અને તે કોઇપણ કેમિસ્ટ—અંગ્રેજી દવા વેચનારને ત્યાં મળે છે.

નં. ૩ આર્જાઇરોલનું પાણી:— કેમિસ્ટને ત્યાં મળી શકે છે. ૧૦ ટકા પાણીવાળી દવા વાપરવી.

નં. ૪ બોરિક એસિડ પાઉડર:— કોઇપણ કેમિસ્ટને ત્યાં મળે છે.

માથામાં થતા ખોડા અને વાળ ખરી પડે તો કઈ દવા વાપરવી

નં. ૫ બે નાના ચમચા અથવા બે ડ્રામ સલ્ફર અને એક ઔંસ (બે મોટા ચમચા) વેસેલીન લઇ મેળવવું.

ટાલ પડવી

નં. ૬ ૨૦ ગ્રેઈન રેસોરસીન, ૫ ડ્રામ આલ્કોહોલ, અને ૫ ડ્રામ પાણી એકઠાં કરી મેળવવા.

સંગ્રહણી અટકાવવા માટે

નં. ૭

સબ્નીટ્રેટ ઓફ્ બિસમથ	... ...	૨ ડ્રામ
સેલોલ	... ...	૧ ,,
ચાકનો ભૂકો	... ...	૧॥ ઔંસ

ત્રણેને મેળવીને દવા બનાવી એક નાનો ચમચો દર ત્રણ કલાકે દરદીને પાવી.

બાળકને માટે

સબ્નીટ્રેટ ઓફ બિસમથ	૩૬	ગ્રેઇન
સેલોલ	૧૨	,,
ચાકનો ભૂકો	૪	ડ્રામ

ત્રણેને મેળવીને દવા બનાવી એક નાનો ચમચો દર ત્રણ કલાકે બાળકને પાવી.

નં. ૮ ફટકડીને કેમ શેકવી તે વિષે:— એક નાના ચમચામાં એક ફટકડીનો ટુકડો મૂકી, જ્યાં સુધી ફટકડી ઓગળી જાય અને સફેદને સુકી થઇ જાય ત્યાં સુધી તેને અગ્નિપર રાખી શેકવી.

મોઢું વીંછળવા તથા કોગળા કરવા માટે

નં. ૯

કાર્બોલિક એસિડ	૧	ડ્રામ
ગ્લીસેરીન	૧	ઔંસ
બોરિક મેળવીને તૈયાર કરેલું પાણી...	૧૦	ઔંસ

આ બધી દવા એકઠી કરવી અને તે દવા વાપરવી.

બીજો સારો ઉપાય નીચે પ્રમાણે છે.

બોરિક એસિડ	૧	ડ્રામ
પોટેશિઅમ કલોરેટ	૨॥	ડ્રામ
પીપરમીન્ટનું પાણી	૧૨	ઔંસ

એ ત્રણે એકઠી કરી દવા બનાવવી.

મોં ધોવા માટે તથા કોગળા કરવા માટે બીજો એક સારો ઇલાજ છે, તે એ કે એક નાનો ચમચો મીઠું અને રાંધવાનો ખારો એક ચમચો, એક શેર (એક ગ્લાસ) પાણીમાં નાંખી તે દવા તૈયાર કરી વાપરવી.

નં. ૧૦

કાર્બોલિક એસિડ	૧॥	ડ્રામ
આલ્કોહોલ	૨	ઔંસ
પાણી	૫	ઔંસ

ત્રણે એકઠાં કરી દવા બનાવવી. મોં ધોવા માટે તથા કોગળા કરવા માટે આ એક સારો ઉપાય છે.

ફોલ્લીઓ વિગેરે માટે મલમ

નં. ૧૧

વેસેલીન	૧	ઔંસ
કાર્બોલિક એસિડ	૧૦	ગ્રેઇન

બંને એકઠાં કરી દવા તૈયાર કરવી.

આમ્લપિત્ત થાય અથવા ખાટા ઓડકાર આવે તે માટે

નં. ૧૨ સોડા બાઇ કાર્બોનેટ (રાંધવા માટે વપરાતો ખારો) એકી વખતે નાનો ચમચો ભરી લેવું.

હરસને માટે વપરાતો મલમ

નં. ૧૩ આ દવા નીચે પ્રમાણે બનાવી શકાય છે.

લેડ એસેટેટ	... ...	૨ ભાગ
ટેનિક એસિડ	... ...	૧ ,,
બેલાડોનાનો મલમ	... ...	૧૫ ,,

ત્રણેને મેળવીને દવા બનાવવી.

દાંતને સાફ કરવાને માટે બનાવવાનો પાઉડર

નં. ૧૪

ચાકનો બારીક ભૂકો	... ...	૦॥ રતલ
કેસ્ટાઇલ સાબુનો બારીક ભૂકો	...	૧૧ ઔંસ
ખાંડ ...	... ...	૧ ઔંસ
ઓરીસના મૂળનો બારીક ભૂકો	...	૧ ,,

નં. ૧૫ આંતરડાનાં કરમીઆ માટે ઉપાય પાનું ૧૮૫ જુઓ.

અંદર સુંઘવા માટેની દવા

નં. ૧૬
- મેન્થાલ
- કપૂર
- યુકેલીપ્ટસ તેલ
- ઓલીઅમ પીની સીલ્વરટ્રીસ

આ ત્રણે સરખે ભાગે એકઠાં કરવા.

નં. ૧૭. આ દવા વાપરવાની રીત નીચે પ્રમાણે છેઃ—વાંસનો અથવા એવો બીજો પોલો લાકડીનો કકડો આંગળી જેટલો જાડો અને લગભગ ચાર ઈંચ લાંબો લેવો. તેનો છેડો નાના કાણાવાળા બુચ અથવા તેવા લાકડાના બુચ વતી બંધ કરવો. રૂ અથવા કપડાના કકડાને દવામાં ભીનો કરવો; અને તેને વાંસના કકડામાં મૂકવો, પછી વાંસનો ખુલ્લો છેડાનો ભાગ નાકમાં દાખલ કરવો, અને દવા સુંઘવો (શ્વાસ લેવો). રોજ એ પ્રમાણે વારંવાર દવા નાકવાટે સુંઘવી. જ્યારે દવા ન સુંઘવી હોય ત્યારે વાંસની નળીમાં ઉઘાડા છેડાના ભાગમાં બુચ મૂકવો તેથી દવા બાફ રૂપે ઊડી જશે નહિ.

સુકી ખાંસી માટે

નં. ૧૮	કોકીન સલ્ફેટ	૩	ગ્રેઇન
	એમોનિયમ ક્લોરાઇડ	૭૫	,,
	સીરપ ઓફ સિટ્રિક એસિડ ...	૧	ઔંસ
	પાણી	૧॥	,,

આ દવા એકઠી કરી તેને મેળવી નીચે પ્રમાણે લેવી

રોગનો સુધારો માલમ પડે, ત્યાંસુધી પુખ્ત વયના માણસે એક નાનો ચમચો ભરી દર ત્રણ ચાર કલાકે આ દવા લેવી. બાળકને તે દવા (ચમચાનો) ત્રીજો ભાગ આપવી.

નં. ૧૯. સલ્ફેટ ઓફ આયર્ન ૪ ગ્રેઇન અને ઓવેરીન ૩ ગ્રેઇન લઇ મેળવવા. કેપ્સુલમાં દિવસમાં ત્રણવાર આ દવા લેવી. પાનું ૨૨૦ જુઓ.

ક્લોરોસીસ માટેની દવા

નં. ૨૦. બ્લોડની ગોળીઓ દરેક ગોળીમાં સલ્ફેટ ઓફ આયર્ન બે ગ્રેઇન હોય છે.

નં. ૨૧. બ્લુ ઓઇન્ટમેન્ટ (ભૂરો મલમ) તેયાર કરેલો. કોઇપણ કેમીસ્ટની દુકાને મળી શકશે.

નં. ૨૨. એક ગ્લાસ ભરી પાણી લેવું. તેમાં પોટેશીઅમ પરમેંગનેટની રજકણો એક મોટો ચમચો ભરી નાંખવી. અને તેને હલાવીને એકરસ કરવું. તેને વારંવાર હલાવવુ, અને વાપરતાં પહેલાં થોડા કલાક સુધી એમને એમ રાખી મૂકવું. આ કડક દવા એમને એમ વાપરવી નહિ; પરંતુ તે દવાના બે નાના ચમચા ભરીને બે મોટા ગ્લાસ પાણીના ભરી તેમાં નાંખવી, અને તે દવા વાળું પાણી સ્ત્રીની યોનિની અંદરનો ભાગ ધોવા માટે તથા ફોલ્લા ધોવા માટે વાપરવું.

નં. ૨૩. જીંકનો મલમ. કોઇપણ કેમીસ્ટની દુકાનેથી મળી શકશે.

નં. ૨૪. બદામી રંગની લોટની કાંજી બનાવવા માટે ચોકખા રાંધવાના વાસણમાં ઘઉંનો લોટ નાંખવો, તેને દેવતા પર તેનો બદામી રંગ થાય ત્યાંસુધી શેકવો. હલાવતા જવું. પછી આ તેયાર કરેલો લોટ થોડો લઇને કાંજી માટે વાપરવો. તેમાં થોડું મીઠું નાંખવું.

નં. ૨૫. ચોખાનુ પાણી. બે મોટા ચમચા ચોખાના ભરી બે મોટા ગ્લાસ પાણીમાં નાંખવા અને તેને ત્રણ ચાર કલાક સુધી ઉકાળવા. ધીરેધીરે

તેમાં થોડુ પાણી ઉમેરતા જવું. તેથી જ્યારે તે પાણી તૈયાર થઇ રહે, ત્યારે એટલે લગભગ બે ગ્લાસ ચોખાનું પાણી રહે.

નં. ૨૬. ચુનાનું પાણી. ચુનાનું પાણી તૈયાર કરવાની રીત નીચે પ્રમાણે છે:—નાના મરઘીના ઇંડાના અર્ધા ભાગ જેટલો ચુનો (પલાળેલો નહિ) લેવો; તેને એક પાઇન્ટ પાણીમાં મૂકવો. આથી દુધ જેવું પાણી થશે. અને તે થોડા વખતમાં નીચે બેસી જશે. જ્યારે તે બેસી જાય ત્યારે ચુના પરથી નિતર્યું પાણી કાઢી લેવું. બીજું એક પાઇન્ટ પાણી નાંખવું. અને ચુનામાં હલાવવું, અને નિતર્યું પાણી રહે ત્યાં સુધી તેને નીચે બેસવા દેવું. અને પછી આ પાણી કાઢી નાંખવું. આથી કચરો વગેરે નીકળી જશે. પછી તે ચુનો લેવો, તેના ચાર ભાગ કરવા અને દરેક ભાગ એક પાઇન્ટ પાણી સમાય તેટલી શીશીમાં નાંખવો. દરેક શીશી ઉકાળેલા પાણીથી ભરવી પછી તેને મજબુત દાટો દઇ મૂકી રાખવી. શીશીમાંનું ચોકખું પાણી—તે ચુનાનું પાણી છે.

નં. ૨૭. ઇંડાનું પાણી ... ...પાનું ૧૫૬ જુઓ.
નં. ૨૮. સ્ટાર્ચ એનિમા ... ... ,, ૧૩૮ ,,
નં. ૨૯. ઇંડાની બનાવેલી ચાસણી ... ... ,, ૨૫૬ ,,
નં. ૩૦. ગરમ પાણીમાં નરમ કરેલા ઇંડા ... ,, ૨૫૬ ,,

નં. ૩૧. વરાળને શરીરમાં લેવાની રીત:—પાણી ઉકાળી શકાય, એવુ કોઇપણ વાસણ લેવું. અને તેને દેવતા પર મૂકવું. મોં સાથે જોડવા માટે એક નળી મૂકવી. (સાધારણ ટુવાલ અથવા કાગળ પણ ચાલશે.) તેનો એક છેડો ઉકળતા પાણીના વાસણ ઉપર મૂકવો, અને બીજો મોંમાં રાખવો. અને વરાળ શ્વાસથી અંદર લેવી. આ પાણીમાં યુકેલિપ્ટસ તેલ નાંખવું. (પાનું ૧૪૨ જુઓ).

નં. ૩૨. દવા લગાડેલા એનીમા ... ...પાનું ૧૫૮ જુઓ.
નં. ૩૩. કોલેરા માટે ટેનિક એસિડનો એનિમા ... ,, ૧૫૮ ,,
નં. ૩૪. દરાજનો મલમ ... ... ,, ૨૨૯ ,,
નં. ૩૫. કરમીઆ માટેનો મલમ ... ... ,, ૧૮૬ ,,

પરિશિષ્ટ.

મેટેબૉલીઝમ ના રોગો

લેખકઃ એચ. સી. મેન્કલ, એમ. ડી.

આ રોગના મથાળા હેઠળ ખોરાકનાં તત્વો જેવાં કે સ્ટાર્ચવાળા પદાથ ખાંડવાળા પદાર્થ, ચરબીવાળા પદાર્થ, પોટ્રીન નામનું તત્વ, ખનીજ પદાર્થ અને વિટામીન ઓક્સીજન નામે વાયુની સાથે શરીરમાં પૂરે પૂરા મિશ્રણ થતા નથી, તથા તે યોગ્ય રીતે ઉપયોગી થતા નથી, અને તેથી જોઇતું પોષણ મળતું નથી; અને ખોરાકનાં તત્વોનું ઓછી રીતે પાચન થવું, અથવા તો બહાર નીકળવો જોઇતો પૂરેપૂરો કચરો બહાર ન નીકળે તેના પ્રમાણમાં રોગના ચિન્હો જુદા જુદા જણાય છે, એવા પોષણના આજારો વિશેની હકીકત આવે છે. આ રોગોનાં નામ મધુપ્રમેહ, સંધિવા, વાતરોગ, મેદોરોગ, જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇ, એસિડોસિસ વિગેરે છે.

સંધીવા અને ખનીજ પદાર્થોનું નજીવાપણું

હાલ પોષણ વિશેની જે શોધ ખોળ થઇ છે, અને તેનાથી જે જ્ઞાન વધ્યું છે, તેથી સંધીવા અને તેની જાતના બીજા રોગોના મૂળ કારણ વિશેનું જે જ્ઞાન અપૂર્ણ હતું તે હવે સ્પષ્ટ થઇ ગયું છે.

મનુષ્યના શરીરના બંધારણમાં ઉત્પાદક અને નાશકારક એવી બે ક્રિયાઓ ચાલ્યા કરે છે. "માણસ જનમે છે, કે તરત તે મરવા માંડે છે," શરીરના અવયવો ની ક્રિયા ચાલે છે તેથી તેમાં પૃથક્કરણ થાય છે, તેથી માણસ મરવા માંડે છે. એમ કહેવાય છે, અને છેવટે પરિણામ એમ આવે છે કે આમ્લરસ (acid ash) થાય છે, અને તેને લીધે જીવતી પેશીઓનું એસીડ ડીજનરેશન (acid degeneration) થવા માંડ છે.

આ ખટાશ (acid) ને લીધે શરીરના અવયવોના બારીક પીંડાનો નાશ થાય છે, શરીરની પેશીઓની આસપાસ આલ્કલાઇન પદાર્થ હોય ત્યારેજ તેઓ પોતાની ક્રિયાઓ કરી શકે છે, તેથી પોષક દ્રવ્યોનું રચનાત્મક કાર્ય આલ્કલાઇન પદાર્થોપર થાય છે, અને લોહીમાં તથા અવયવોના પીંડામાં આલ્કલાઇન સંગ્રહી રાખે છે.

કુદરતે આલ્કલાઇન તત્વની જરૂરીઆત સોળ ખનીજ ખારના રૂપમાં સારી

રીતે પૂરી પાડી છે; અને વનસ્પતિમાંથી મળતો ખોરાકની વસ્તુઓમાંથી તેઓ પુષ્કળ મળી આવે છે. શરીરના બંધારણમાં ઉપયોગી ખનીજ ખાર શાકભાજી અને ફળ વિગેરેમાં ચિકાસ (coloids) ના રૂપમાં મળી આવે છે; અને તેથી આપણાં આલ્કલાઇન પદાર્થની જરૂરીઆત પૂરી પાડવાને લાયકજ છે.

એસીડ અને આલ્કલાઇનનું સમતોલપણું તન્દુરસ્તીમાં સારી રીતે જળવાય છે; અને બધુંજ સારૂં ચાલે છે. માણુસને સુખચેન લાગે છે. તેનામાં પુષ્કળ શક્તિ અને ઉચ્ચ અભિલાષા રહે છે.

આ સોળ આલ્કલાઈનના ખનીજ ખારમાંના એક અથવા વધારે આપણા ખોરાકમાં ન હોય, અને તેનાથી પેશીઓની અંદરનો આલ્કલાઇન પદાર્થ જરાપણ ઓછો થઇ ગયો હોય, તો વૈદ્યશાસ્ત્રીઓ જેને "એસીડોસીસ" કહે છે, એટલે કે તે આલ્કલાઇન પદાર્થના સંગ્રહનું ઓછાપણું (ખોટ) અને તેની સાથેના ચિન્હો આ ખારમાંનું જેનું પ્રમાણ ઓછું હોય તે પ્રમાણે તે જુદા જુદા હોય છે.

ખોરાકમાં આવતો ઇનઓર્ગેનીક ખાર જેવો કે પોટેશીઅમ, સોડા, ચુનો, મેગ્નેશીઆ, સીલીકા, ફોસફરસ, કલોરીન, લોઢું અને ગંધક જીવતા શરીરના પિણ્ડોનું બંધારણ કરવા માટે ઓર્ગેનીક દ્રવ્ય સાથે ચોક્કસ પ્રમાણમાં એકઠા થઇ જાય છે.

સંધિવા, આરથાઇટીસ, ન્યુરાઇટીસ, અને એવી સ્થિતિના ઘણા રોગો તેની સામા થવાનું અથવા તો ખરાબ તબીઅતની અસર એ આપણા શરીરના પીંડના પોષક પદાર્થના સમાનપણાપર આધાર રાખે છે. ખાસ કરીને સોળ જાતના આલ્કલાઇનના ક્ષાર અને ત્રણ જાતના વિટામીનની સંપૂર્ણતાની હાજરી અને ગેર-હાજરીપર આ સરખાપણાનો આધાર રાખે છે. આ બધાજ ક્ષાર વનસ્પતિમાંજ આપણી જરૂરીઆત માટે તૈયાર થાય છે.

આપણને માલમ પડે છે કે ઘણા જાણીતા ચિન્હો પ્રમાણે જુદા જુદા નામ-વાળા અસંખ્ય રોગો "ખનીજ પદાર્થની અછત" ના વર્ગમાં મુકી શકાય છે. શરીરમાં ખનીજ પદાર્થોનો સંગ્રહ ઘટી ગયો હોય છે, અને પરિણામે કાર્ય વ્યવ-સ્થા અશકત થઇ જાય છે.

પેશીઓના આ ખનિજ પદાર્થના ઘટવાના કારણો શોધવાં અઘરા નથી. આનું પહેલું કારણ એ છે કે આલ્કલાઇન પદાર્થ પૂરો પાડતા ખોરાકના તત્ત્વો જે વનસ્પતિ, લીલો મેવો, અને અનાજમાં મળી આવે છે તે પુષ્કળ ન મળે એ છે. લીલી તાજી વનસ્પતિ અને તાજાં પાકાં ફળ પુષ્કળ વાપરવાં. જો પાણીમાં વન-સ્પતિ રાંધવામાં આવે તે પાણી નાંખી દેવું ન પડે એવી રીતે વનસ્પતિ તૈયાર

કરવી, અને રોજ થોડી તાજી લીલી વનસ્પતિ છોલીને બાફ્યા વગર ખાવી, ઘઉં અને ચોખા જેવાં અનાજનો ખનિજ પદાર્થ જે સફેદ લોટ અને સાફ કરેલા ચોખા વાપરવાથી જતો રહે છે તે રહેવા દેવો એટલે કે છડેલાં ચોખા અને થુલા વગરનો લોટ ખાવા માટે વાપરવો નહિ. આમાંથી ખનીજ પદાર્થ ઘણો ઓછો થઈ જાય છે, અને તેથી તે બધા ઓછા તત્ત્વવાળા ખોરાક છે.

રોટી જેવા પદાર્થ વિશેષ પ્રમાણમાં ખાવાથી ખાટો રસ વધી જાય છે, અને તેથી સંધીવા વાળા માણસોએ આવો ખોરાક ઘણા ઓછા પ્રમાણમાં ખાવો. માંસ મુખ્યત્વે કરીને ખાટો રસ ઉત્પન્ન કરનાર છે, અને તેના નાશકારક ખાટા ઉત્પન્ન થયલા પદાર્થોની અસર મટાડવા માટે આલ્કલાઇન પદાર્થોનો સંગ્રહ ખપી જાય છે.

અનુભવ પરથી જણાય છે કે સંધિવા વાળા દરદીઓને માંસનો ખોરાક થોડોજ આપવો. આ શા માટે જરૂરનું છે તે હવે આપણે સમજી શકીએ છીએ.

કબજીઆત અને આંતરડામાંના ખાટા પદાર્થનું ચૂસાઇ જવું, એ ખનિજ પદાર્થ ઘટવાનું ત્રીજું કારણ છે. આનો ઉપાય કરવો જોઇએ. ઉપર કહ્યું તે પરથી સ્પષ્ટ થશે કે સંધિવાના રોગનાં મુખ્ય કારણો આલ્કલાઇન ખનિજ ક્ષારની ખોટ પડવી અથવા તો તે જોઇતા પ્રમાણમાં પુરૂં ન પડે તે છે. તેટલા માટે એસીડ ઉત્પન્ન કરે તેવા બધાજ ખોરાક ત્યજવા. આલ્કલાઇન પદાર્થવાળા બધા ખોરાક વધારે ખાવા. આંતરડાનો બંધકોશ થતો અટકાવવો. આંતરડામાં પુષ્કળ કચરો થયો હોય તો તે દૂર કરવામાં મદદ મળે તેટલા માટે પુષ્કળ પાણી પીવું. પ્રાણવાયુથી પોષણ મેળવવા માટે હંમેશા તાજી હવા લેતા રહેવું.

ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે ખોરાકના નિયમો પાળવા ઉપરાંત પેશીઓના ખનિજ પદાર્થનો સંગ્રહના બંધારણ અને રક્ષણને મદદ કરવા માટે ખનિજ ખારનું મિશ્રણ જેમાં હોય એવા ખોરાક અમુક વખત સુધી લેવા એ વારંવાર જરૂરનું છે. શરીરમાં (ખોરાકના) ખનિજ તત્વોનો રાસાયણિક ફેરફાર અથવા પાચન થવાની ક્રિયા શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં રહેલા પિણ્ડો પર ઘણું કરીને આધાર રાખે છે. આમાં ગળાની નળી પાસે રહેલા પીણ્ડો, બરોળ, ગળામાં રહેલા પિણ્ડો તેમજ ગુપ્ત ઇંદ્રિયને લગતા પિણ્ડોનો સમાવેશ થાય છે. કેમકે આ પેશીઓને શરીરની કુદરતી સ્થિતિ સાથે ઘણો સંબંધ હોય છે. આ પિણ્ડોના કામની અપૂર્ણતા પણ ખનિજ તત્વોની ખોટનું વધારાનું કારણ છે. જ્યારેપણ આ પિણ્ડો પોતાનું કામ જરૂર કરતાં ઓછું બજાવે છે ત્યારે આલ્કલાઇન ખની-જોની ખોટથી જેવું પરિણામ આમ થવાથી થાય છે. કેમકે આવી સ્થિતિમાં

ખનિજ તત્વો યોગ્ય કામમાં આવ્યા વગરજ બહાર નીકળી જાય છે. આમ ખનિજ કે આલ્કલાઇન તત્વોની ખોટ પડે છે.

આવી વખતે જે પિણ્ડના કામની ખોટ માલમ પડે તેના સત્વો ટીકડીઓના રૂપમાં જે જનાવરોની માંસ પિણ્ડોમાંથી બનાવવામાં આવે છે, તે કેટલાક મહિના સુધી દરરોજ લેવાની જરૂર પડે છે. આ પ્રકરણના લેખકને આવી ટીકડીઓથી ઘણોજ ફાયદો અચૂક થયાનો અનુભવ છે.

શરીરમાંના આવા ઉપયોગી માંસ પિણ્ડોને સૂર્યના અલ્ટ્રાવાયોલેટ નામના જાણીતા કિરણોની અજબ જેવી અસર થાય છે, તેથી આખું શરીર કે શરીરના ભાગોને સૂર્યના તડકામાં રાખવાની ટેવથી ઘણોજ ફાયદો થાય છે. પહેલાં તો થોડી મીનીટ સુધી તડકામાં રહેવું, પણ ધીમે ધીમે વખત વધારતાં જવું. ગોરી ચામડીવાળાએ માથું કે કરોડનો ભાગ તડકામાં રાખવો નહિ.

દરરોજ ગરમ પાણીએ ન્હાવું અને દુ:ખાવા વાળા ભાગપર ગરમ પાણીનો શેક કરવો, એ ઘણા અસરકારક ઘરગતુ ઇલાજો છે. જેમનાથી બની શકે તેમણે આ રોગની સારવાર માટેના ખાસ "સેનેટોરીઅમ" માં જઇ ખાસ ઉપચારોનો લાભ અમુક વખત સુધી લેવો, જુદી જુદી જાતના કિરણોથી મળતી શકિત અને અમુક જાતના વિદ્યુત પ્રવાહો (વિજળી મુકાવવી) ઘણે ભાગે રામબાણ ઇલાજો હોવાનું સાબીત થવા લાગ્યું છે.

મધુ પ્રમેહ (Diabetes)

દરરોજ ખોરાકમાં જે સાકરનું કે સ્ટાર્ચનું તત્વ (જેને અંગ્રેજીમાં કાર્બોહાઇડ્રેટસ કહે છે તે) ઉપયોગમાં ન આવે અથવા તો શરીરમાં પોષણની ખોટ પડે તેથી જે અવ્યવસ્થા શરીરમાં થાય તે મધુપ્રમેહ રોગ. પરિણામે લોહી અને પેશીઓમાં નહિ પચેલી સાકરનો જથ્થો ઘણોજ વધી પડે છે.

આ પ્રમાણે ઉપયોગમાં નહિ આવેલો કે ઉપયોગમાં ન આવી શકે તેવો સાકર તત્વનો અયોગ્ય જથ્થો શરીરમાં રહેવાથી આલ્કલાઇન તત્વો લોહી અને પેશીઓમાંથી ખૂટી પડે તેવી હાલત થઈ જાય છે. આમ થવાથી ધીમે ધીમે મધુ પ્રમેહ રોગની ગંભીર અને મરણ નીપજાવે એવી સ્થિતિને લાવવામાં મદદ કરે એવો ખાટો રસ શરીરમાં ઘેરાયલો રહે છે. કુદરત આ અવ્યવસ્થાને દૂર કરવા ગુર્દા મારફતે પિશાબ સાથે સાકર બહાર કાઢી નાંખવાની કોશીષ કરે છે, અને

પિશાબ વાટે જે સાકર બહાર જાય છે તે મધુ પ્રમેહનું સાધારણ રીતે સૌથી જાણીતું ચિન્હ છે.

અર્વાચીન શોધો પરથી એમ માલમ પડયું છે કે શરીરની તંદુરસ્ત હાલતમાં શરીરમાંની પેશીઓમાં એક જાતનો રાસાયણિક મિશ્ર પદાર્થ હોય છે, કે જે પોતાના રાસાયણિક કાર્યથી સાકર તત્વ અને સ્ટાર્ચની શરીરમાંની ગરમી, સ્નાયુઓ, અને જ્ઞાનતંતુઓતી તકતીના રૂપમાં ફેરવી નાંખે છે.

સાકર તત્ત્વને પચાવી નાંખનાર આ રાસાયણિક પદાર્થ "પેન ક્રિયાસ" નામનો લાંબો ગાંઠ જેવો અવયવ કે જે હોજરીની પાછળ રહેલો હોય છે તેમાંથી ઘણો ખરો ઉત્પન્ન થઇને લોહીને પહોંચાડવામાં આવે છે.

તેથી એમ માનવામાં આવે છે કે મધુપ્રમેહ રોગ એ અપચાની એક વધી પડેલી જાત છે, અને એમ ચોક્કસ માનવામાં આવે છે કે પેન્ક્રીઆસ પોતાનું કામ ન કરવાથી તથા શરીરના અવયવોને રાસાયણિક દ્રવ્ય ન આપવાથી એ રોગ થાય છે.

ટોન્ટોરો યુનીવર્સીટીના ડાકટરો બેન્ટીંગ અને વેસ્ટ એઓએ ઈ. સ. ૧૯૨૨ માં એવી હકીકત બહાર પાડી હતી કે તેઓ "પેન ક્રિયાસ" માંથી સાકર તત્વને પચાવનાર આ તત્ત્વ જેને તેમણે 'ઇન્સુલીન' એવું નામ આપ્યું હતું, તેને જુદું પાડવામાં તેઓ ફતેહમંદ થયા હતા. તેઓએ એમ પણ જણાવ્યું હતું કે આ 'ઇન્સુલીન' નામનો પદાર્થ મધુપ્રમેહના દરદીને તેની ચામડી નીચેના રસ્તાવાટે જો શરીરમાં (ઈંજેકશનથી) દાખલ કરવામાં આવે તો દરદીનું લોહી અને મુત્ર બંને સાકર તત્ત્વથી મુક્ત થઈ શકે છે. સાકર તત્ત્વને દૂર કરવા અને તે શરીરમાં રહેવાથી થતી અસર ઓછી કરવા દરરોજ દરદીને એકથી ત્રણ વખત આ (ઇન્સુલીન) તત્ત્વના ઈંજેકશન આપવાની જરૂર માલમ પડી હતી. જ્યાં સુધી આમ ઈંજેકશન આપ્યા કરવામાં આવે, ત્યાં સુધી જે તેની અસર રહે છે અને ઈંજેકશન આપવાનું બંધ કરવામાં આવતાં વધારાનું સાકર તત્ત્વ ફરીથી શરીરમાંના બનાવેલી દવાઓ હવે વપરાય છે અને તેથી રોગ દૂર કરવામાં ફતેહ મળે છે.

મધુ પ્રમેહ એ પોષક તત્ત્વોની અવ્યવસ્થાને લીધેજ થતો હોવાથી એ તો દેખીતુંજ છે કે પોષક તત્ત્વોનું સમતોલપણું થવા અને જળવાઇ રહેવા માટે ખાસ ખોરાક અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. આ રોગના દરદી માટે ખોરાકની પસંદગી કરવામાં એટલું યાદ રાખવું જરૂરનું છે કે દરદીની સાકર તત્વ અને સ્ટાર્ચને પચાવવાની શક્તિ ઓછી થઈ ગઇ હોય છે અને આવો ખોરાક જેટલો તન્દુરસ્ત માણસ વાપરી શકે તેટલો વાપરી શકશે નહિ.

જો દરદીને જેટલો ખોરાક તે સાજો હોય અને આપી શકાય, તેટલોજ આપવામાં આવે તો ખોરાકનો અમુક ભાગ ગુદા વાટે નકામો બહાર પસાર થઈ જાય છે. એટલુંજ નહિ પણ તે ખોરાક પોષણ આપવાનું કામ જરાપણ કરતાં નથી, એટલે ખોરાક તરીકે ઉપયોગી થતો નથી, ઉલટો તે ખોરાક દરદીને ખરેખર ઝેરની અસર કરે છે અને મધુ પ્રમેહના ખાસ ઘણા લક્ષણોની શરીરમાં સ્થાપના કરે છે.

ખોરાકની વ્યવસ્થા

ખૂબ અસરકારક થાય એવી ખોરાકની સાધારણ વ્યવસ્થા નીચે આપવામાં આવે છે. દરેક દરદીની રોગી હાલતના પ્રમાણમાં તેનો કેટલોક યોગ્ય ફેરફાર કરવાની જરૂર પડશે.

સારવાર કરવામાં ધારેલા બે હેતુઓમાંથી પહેલો હેતુ એ છે કે ખાટા રસનો સંગ્રહ થતો અટકાવવો, અને બીજો હેતુ દરદીની સાકર તત્ત્વ અને સ્ટાર્ચ પચાવવાની શક્તિનું માપ કાઢવાનો હોય છે. અને પછી તે દરદીએ લેવાના ખોરાકની હદ બાંધી આપવી, કે જેથી તેટલી હદમાં ખોરાક લેવાથી કંઇ નુકસાન થવા ન પામે, તેમજ ખૂટી પડેલી પાચન શક્તિને સુધારી મુકે.

પહેલા ત્રણ દિવસ સુધી દરદીને ભાજીપાલો, કાચો રાંધીને કે ઉકાળીને પુષ્કળ પ્રમાણમાં આપવામાં આવે છે, તે ઉપરાંત માત્ર પાણી આપવામાં આવે છે, જો ત્રીજા દિવસ પછી પણ પિશાબમાં આવતું સાકર તત્ત્વ બંધ ન થાય તો પિશાબમાં સાકર તત્ત્વ આવતું બંધ થતાં સુધી લીલા ભાજીપાલાનો ખોરાક ચાલુ રાખવો.

હવે સાકર તત્ત્વ પિશાબ વાટે પડતું બંધ થયે ભાજીપાલાના ખોરાક સાથે સાકર તત્ત્વ તથા સ્ટાર્ચવાળો (કાર્બો-હાઇડ્રેટ) ખોરાક જેવો કે ચોખાનો કે બટાટાનો અથવા બદો આપવો. આ કાર્બો-હાઇડ્રેટ ખોરાક આપવાની શરૂઆત કરતાં પહેલે દિવસે તે ખોરાક એકજ મોટો ચમચો ભરીને આપવો, એ ખોરાક આપવાનો જથ્થો દિવસે દિવસે ધીમે ધીમે વધારવો અને દરેક દિવસે તે જથ્થો બરાબર માપસરજ આપવો.

પિશાબમાં સાકર તત્ત્વ પસાર થાય છે કે નહિ તેની દરરોજ તપાસ કરવી. અને જો ઉપર બતાવેલો ખોરાકનો જથ્થો વધારવાથી એ તત્ત્વ પસાર થતું માલમ પડે તો એમ સૂચવે છે કે દરદીને કાર્બો-હાઇડ્રેટ ખોરાક આપવાની હદ એટલાજ પ્રમાણ જેટલી છે.

પિશાબમાં સાકર તત્ત્વ માલમ પડયું હોય તે દિવસે દરદીને ચોખા અને બટાકાના ખોરાકનો જેટલો જથ્થો આપ્યો હોય, તે જથ્થાનો ત્રીજો ભાગ આપ-

વાના ખોરાકમાંથી ઘટાડવો. દરદીએ એકાદ અઠવાડીયું કે તેથી વધારે વખત પછી કાર્બો-હાઇડ્રેટ ખોરાકનો જથ્થો ફરી વધારવામાં આવે ત્યાંસુધી એટલાજ જથાથી સંતોષ માનવો. ખોરાકની વ્યવસ્થાનું ધોરણ અને જથ્થો આ પ્રમાણે છે.

અમુક વખત સુધી સાકર તત્ત્વ પસાર થતું બંધ રહે, ત્યારપછી સ્ટાર્ચ-વાળા ખોરાકનો જથ્થો ધીમે રહીને વધારવાનો અખતરો ફરીથી સાકર તત્ત્વ પસાર થતું માલમ પડે ત્યાં સુધી ફરીથી કરી જોવો. તેમ થતાં સાકર તત્ત્વ ફરીથી પસાર થતું માલમ પડે તો ખોરાકનો એક તૃતીઆંસ જથો ઓછો કરી નાંખવો.

ઉપર જણાવેલા કાર્બો હાઇડ્રેટ ખોરાક ઉપરાંત દરદીને ઈંડા, પનીર, મલાઇ ઉતારેલું દુધ, કોઇ કોઇવાર માખણ, ઓલીવ તેલ, ઘંઉના દુધનો ખોરાક કે રોટલી, કડોળ કે શાકભાજીની શીંગો ખોરાક તરીકે આપવા. છેલ્લી દર્શાવેલી બે ચીજોની યોજના સંભાળપૂર્વક કરવી. મીઠાં હોય એવા અને સ્ટાર્ચ જેમાંથી ન મળે એવા ફળ આપી શકાય નહિ. માંસના ખોરાક આપવાની મનાઇ છે કેમકે એવા ખોરાક ખાટો રસ ઉત્પન્ન કરનારા છે.

દારૂ અને તંબાકુની અસર પોષણની વિરૂધ્ધ હોવાથી તેઓ જોઇતું પરિણામ લાવવામાં વિરૂધ્ધ આવે છે. અસાધ્ય મધુ પ્રમેહના રોગમાં અઠવાડીયામાં એક દિવસનો અપવાસ કરવાથી ઘણીજ ફાયદાકારક અસર થાય છે. દરરોજ ઝાડો સાફ આવે તે પર ધ્યાન આપવું.

'પેન ક્રિએટીક' રસને સુકવી તેમાંથી બનાવેલી દવાનો ઉપયોગ એક વર્ષ કે વધારે વખત સુધી કરવાથી અને સાથે સાથે ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણેનો ખોરાક લેવાથી દરદીના સ્ટાર્ચના ખોરાકને પચાવવાની શક્તિની સંભાળ લેવાય છે, અને તે સાથે સાથેજ દરદીના 'પેન ક્રિએટીક' (માંસ ગોળ રસ) ની યોગ્ય ક્રિયા બની શકે તો ફરીથી ચાલુ થાય છે. જે દરદીઓને રોગી અવસ્થા ઘણીજ વધી પડી હોય તો તેમને આ સારવાર તેમની બાકીની જીંદગી સુધી ચાલુ રાખવી, જેથી તેમની જીંદગી ચેનપૂર્વક ચાલે છે અને લંબાય છે.

સ્પ્રુ

સ્પ્રુ રોગ શરૂ થતાં ઝાંખા પીળા રંગના ફીણવાળા પુષ્કળ ઝાડા થવા લાગે છે. સાધારણ રીતે સવારમાં પહેલા કેટલાક ઝાડા થઇ જાય છે. ગાલમાં અંદ-

રની ચામડી અને જીભ ઉપર ચાંઠા પડે છે, અને મોઢામાંની ચામડી આવી થઇ જાય છે. પાચન શકિતમાં ખલેલ પડે છે, અને ધીમે ધીમે શરીરનું વજન ઓછું થતું જાય છે. ગયા ઘણા નજીકના વર્ષોસુધી એમ મનાતું કે આ રોગ આંતરડાને કોઇ ચેપ લાગવાથી થતો હશે. હવે એમ મનાય છે કે શરીરનું પોષણ થવામાં અવ્યવસ્થા થાય છે, કે જેમાં ખોરાકના ચુનાના તત્ત્વોને યોગ્ય કામમાં લેવાની શક્તિ જતી રહે છે.

શરીરમાંનાં અવયવો કે જે ખોરાકમાંના ચુનાને યોગ્ય ઉપયોગમાં લે છે, તેઓ કામ કરતાં બંધ પડી જાય છે, અને તેને લીધે ચુનાના તત્ત્વની ખોટ પડી જાય છે.

ચુનાના તત્ત્વોને ઉપયોગમાં લેવાનું કામ કરનાર અવયવો પિંડોના અમુક જથ્થાઓ હોય છે, અને તેઓમાં તલ્લી, કાળજું અને ગળામાંની નીચલી માંસ પિણ્ડનો પણ સમાવેશ થાય છે.

આ પ્રમાણેની શોધ થતી ગઇ ત્યાર પછી સ્પ્રુ દરદીઓની સારવાર કરવામાં ખાસ વધવા લાયક ફતેહ મળતી ગઇ છે.

સાધારણ રોગ હોય તો દરદીની સારવાર કરતાં તેને એક અઠવાડીઉં કે એક પખવાડીઆં સુધી પથારીમાંજ સુવાડી રાખવો જોઇએ, અને તે મુદત દરમ્યાન તેને દુધ સિવાય ખોરાકમાં બીજું કશું આપવું નહિ. ત્યારપછી દરદીને કાલ્સી-અમ લેકટેટ નામની દવા દિવસમાં ત્રણ વાર દશ ગ્રેન આપવી, જેથી તેને ચુનાનો જોઇતો જથ્થો જરૂર મળી રહે છે.

તલ્લી, કલેજું અને ગળામાંની પારાથાઇરોડમાં જે પદાર્થ રહેલો હોય છે, તેની સુકવીને બનાવેલી દવા જેમાં હોય, તેની ટીકડીઓ હવે દિવસમાં ત્રણવાર આપવામાં આવે છે. પિણ્ડોનો આ તાત્વિક પદાર્થ ચુનો પચાવનાર અવયવો-માંની ખોટ પૂરી પાડે છે, અને પરિણામે ઘણા દરદીઓની બાબતમાં શરીરની પોષણ શકિતમાં આશ્ચર્યકારક રીતે સુધારો થઇ તેનું સમતોલપણું જળવાઈ રહે છે.

એકાદ અઠવાડીઉં કે તેથી વધારે વખત સુધી દરદીને દુધ ઉપરજ રાખ્યા પછી દુધમાંથી બનાવેલા ખોરાક અને લીલા શાક ભાજી દુધ ઉપરાંત આપવામાં આવે છે. છ અઠવાડીઆ પુરા થતાં સાધારણ સ્પ્રુના રોગીને પુરતો ખોરાક આપી શકાય છે, અને તેમને રોગ તદન સારો થઈ ગયો હોય એમ લાગે છે.

શરીરના અંદરના ભાગમાં ચાંદા પડી જવાથી બીજા જે કેટલાક રોગો કે જે સ્પ્રુ ગણાતા નથી, તેવા રોગ થાય છે. તેમાં પણ ઉપર પ્રમાણે સારવાર કરવાથી ફાયદો માલમ પડે છે. ચાલુ જમાનામાં વેદ ક્રિયા શાસ્ત્રમાં જે ખૂશ થવા લાયક શોધો થઈ છે, તેઓમાંની આ પણ એક છે.

કાલા આઝાર (Kala Azar)

લેખકઃ એ. ઇ. કલાર્ક, એમ. ડી.

લીશમન ડોનેાવાની નામના માણસે શોધેલા પેરેસાઇટનેા ચેપ લાગવાથી આ કાલા અઝાર નામનેા રેાગ થાય છે, અને સ્પષ્ટ ચિન્હ તરીકે અનિયમીતતા, ધીમે ધીમે શરીરનું વજન અને શક્તિનું ઘટતું જવું, તલ્લી વધી જવી, અને લેાહીની રચનામાં ફેરફાર થવાથી ઓળખાઇ આવે છે.

આ રેાગ અને મેલેરીઆ તાવને એાળખવાની ગુંચવણ

બહુ સાધારણ રીતે આ રેાગને ભુલથી ટાઢીઓ તાવ ધારવામાં આવે છે, અને ઘણીવાર તે ટાઢીએા તાવજ છે એમ માની લેવામાં આવે છે. બંને રેાગેા કેટલીક બાબતેામાં એક બીજાને મળતાં આવે છે. કેટલીક વખત તદન મળતાં આવે છે, અને તેથી રેાગ પારખવામાં થતી ભૂલ હંમેશ સ્હેલાઇથી દૂર કરી શકાતી નથી. બંને રેાગેામાં તલ્લી વધી પડે છે. બંનેમાં એનીમીઆ (લેાહીનું ઘટી જવું) થાય છે, અને બંને રેાગ એકજ દરદીને પણ લાગુ પડી શકે છે. તેમ છતાં તેએા તદન જુદી જાતના પેરેસાઇટને લીધે થાય છે, અને મેલેરીઆ તાવ કેવી રીતે એક દરદીથી બીજાને લાગુ પડે છે, તે આપણે જાણીએ છીએ. પણ આ રેાગના (કાલા આઝાર) જંતુઓ મનુષ્યના શરીરમાં કેવી રીતે દાખલ થાય છે તેની આપણને ખબર નથી. કેટલાક એમ કહેવાનેા દાવેા કરે છે કે એ જંતુએા માંકડના ડંખ મારફતે શરીરમાં દાખલ થાય છે; પણ કેટલાક ભરેાસા પાત્ર વિજ્ઞાનીએા આ બાબત સાબીત નહિ થયલી એમ સમજીને તે વાત ના કબૂલ કરે છે. હાલમાં એવું માનવામાં આવે છે, કે એ રેાગ લેાહી ચૂસી લેનાર મચ્છર કે સેંડ ફ્લાઇ (એક જાતની માખી) જેવા જંતુએા મારફતે શરીરમાં દાખલ થાય છે.

રેાગના ચિન્હેા અને લક્ષણ

કાલા આઝાર રેાગની તપાસમાં માલમ પડી આવતું, અને દરદીને પહેલુંજ માલમ પડી આવતું ચિન્હ તલ્લીનું વધી પડવું તે છે. ધીમે ધીમે તલ્લી વધતી જાય છે. એક મહિનાની આખરે પાંસળીઓની હદ નીચે સુધી વધેલી માલમ પડે છે. ત્રીજા મહિનાની આખર સુધીમાં પાંસળીઓની હદ અને ડુંટીના વચલા ભાગ સુધી પહેાંચી જાય છે. અને છ મહિનાની આખરે ડુંટી સુધી વધી જાય છે. રેાગનું જોર ઘણુંજ હેાય તેા તલ્લી આના કરતાં ઘણી ઝડપથી વધવા માંડે, અને ત્રીજાજ મહિનાની આખરે ડુંટી સુધી પહેાંચી જાય એવેા સંભવ રહે છે.

જો કે ઉપર જણાવેલી બાબત સાધારણ હાલત દર્શાવે છે. તલ્લી ઘણું કરીને નાજુક હોતી નથી. પણ કેટલાક દરદીની તલ્લી નાજુક બનેલી માલમ પડે છે. તલ્લી વધતી વધતી નીચેની બાજુએ પણ જાય, પણ પીઠ તરફ વધે, અને આમ થાય તેા દરદીને તે વાતની ખબર ન પડે. ડૉકટરી તપાસથીજ આની ખબર પડે છે.

તલ્લીના વધવા સાથે શરીરનું વજન અને શકિત ઓછાં થતાં જાય છે, અને રેાગની શરૂઆત પછી દરદીને તરતજ આ ચિન્હો માલમ પડે છે. શરીરનું વજન અને શક્તિ ઘટતાં જાય છે, અને રેાગના વધારાની સાથે સાથેજ આ ખેાટ માલમ પડતી જાય છે.

તાવ

મેલેરીઆ અને ટાઇફોઇડ તાવનાં લક્ષણો જેમ માલમ પડી આવે છે તેમ આ રેાગનેા તાવ ઓળખાઇ આવતેા નથી. કોઇ કોઇ વાર એ તાવ ટાઇફોઇડ જેવેા જણાય છે. અને કોઇવાર તે મેલેરીઆ જેવેા જણાય છે. અને કેટલાક દરદીમાં આ તાવ આ મેલેરીઆ કે આ ટાઇફોઇડ તાવને મળતેા આવતેા નથી. આ રેાગમાં તાવ પારખવાનું આ ચેાક્કસ લક્ષણ એજ કહી શકાય, કે આ તાવ ચેાવીસ કલાકમાં બે વખત ચઢે છે. જો દર બબ્બે કલાકે તાવનું માપ કાઢવામાં આવે, તેા એમ ચેાક્કસ જણાઇ આવે, કે તાવ ચેાવીસ કલાકમાં બે વખત ચઢે છે, અને આ લક્ષણ કાલા આજારનું ખાસ જણાઇ આવતું ચિન્હ છે, એમ કહેવાય છે.

લેાહીમાં થતા ફેરફારેા

આ રેાગના સાધારણ દરદીઓના શરીરમાં લેાહીની રચનામાં ચેાકખી રીતે દેખીતા ફેરફારેા જણાઇ આવે છે. પહેલું લેાહીમાંના સફેદ કણેા કે જેને લ્યુકેાસાઇટસ (Leucosytes) કહે છે. તે ઓછાં થઇ જાય છે. તન્દુરસ્ત માણસનાં લેાહીમાં આવા સફેદ પિંડની સંખ્યા લેાહીના અમુક માપના ચેાક્કસ જથ્થામાં ૭૫૦૦ હેાય છે. જ્યારે કાલા આજારના રેાગીમાં તે ઘણા ઓછા થઇ ગયા હેાય છે. અને સરાસરી કાઢતાં સાધારણ રેાગી હાલતમાં તે પિણ્ડોની સંખ્યા ૪૦૦૦ કે તેથી પણ ઓછી થઇ જાય છે. આવા સફેદ પિણ્ડોના ઘટાડા સાથે લેાહીમાં વિકાર પણ થાય છે. એટલે કે લેાહીના રાતા પિંડેા જેવા કે લેાહી રાતું દેખાય છે, તે પણ ઓછા થઇ જાય છે. ટાઢીઆ તાવના દરદીના લેાહીમાં જે આ રાતા પિણ્ડોની ઓછપ જણાઇ આવે છે, તેમ આ (કાળા આજારના) દરદીના લેાહીમાં તેની ઓછપ જણાઇ આવતી નથી, પણ આ બાબતમાં અપવાદરૂપ દરદીઓ હેાય છે; બીજા શબ્દોમાં કહીએ તેા ટાઢીઆ તાવના કષ્ટસાધ્ય રેાગમાં એકંદરે

દરદી કાલા આજારના દરદીની સરાસરી જોતા વધારે ફીકેા પડી ગયલેા લાગે છે.

આ મુખ્ય લક્ષણેાની સાથે વિચારમાં લેતાં બીજી સર્વ-સાધારણ નહિ એવીપણ નેાંધવા લાયક અગત્યની નિશાનીઓ અને લક્ષણેા પણ છે. ટુંકમાં આ વિષયમાં કંઇક કહેવું ઠીક થઇ પડશે. લેાહીની ઘટ પડવાથી શકિત આ દરદમાં ઓછી થઇ જવાથી અને લેાહીમાં થયલા વિકારથી એ કાલા આજાર દરદનેા આજારી હેાય તેના દાંતના પારા, નાક અને કફ કે ચિકાસ ઉત્પન્ન કરનાર બીજી અંતરત્વચામાંથી લેાહી પડે એવી સ્થિતી થઇ જાય છે. આ રેાગના દરદીમાં ઘણીવાર જણાઈ આવતું બીજું લક્ષણ એ છે કે એના વાળ સુકા ચળકાટ વગરના, અને ખરી પડે એવી હાલતમાં આવી જાય છે. વાળને મળનારેા તેલી પદાર્થ ખૂટી પડેલેા માલમ પડી આવે છે. અને એ ખેાટને લીધે વાળમાં જે લીસાટ હેાવી જોઇએ તે જતી રહે છે. બ્રોંકાઇટીઝ, સાથે જેમ વારંવાર થાય છે, તેમ કાલા આજારના દરદીને પણ ઘણી વાર ખાંસી ખૂબ વધી પડી કષ્ટસાધ્ય થઇ જાય છે.

આ રેાગની ચિકિત્સા

આ રેાગના દરદીના અનિયમીત તાવની હકીકત ઉપરાંત ઉપર જણાવેલા મુખ્ય ચિન્હેા માલમ પડી આવવાથી ધીમે ધીમે શરીરનું વજન ઘટતું જવું, તેમજ આગળ જણાવેલા લેાહીમાં ખાસ થનારા ફેરફારેા અને યેાગ્ય રીતે લેાહીની પરીક્ષા કરાવવાથી સાધારણ રીતે માલમ પડી આવતાં એ રેાગના પારા સાઇટ હેાય તેા એ રેાગ થયેા છે, એમ પરખાઈ શકાય છે. લેાહીમાંની પાતળી રસીની પણ પરીક્ષા કરવામાં આવે તેા તેથી રેાગ પારખવામાં ઘણી મદદ મળે છે. કેટલાક દરદીના લેાહીની પરીક્ષા કરાવવાથી પણ રેાગના જંતુઓ માલમ પડી આવતા નથી. એવી વખતે તલ્લીમાં કાણું પાડી જોયાથી રેાગની પરીક્ષા ચેાકકસ રીતે થઈ શકે છે. આમ તલ્લીમાં કાણું પાડી પરીક્ષા કરવી, એ કાલા આજારના દરદીની સૌથી વિશ્વાસપાત્ર પરીક્ષા છે, પણ તેમ કરવામાં રહેલી કેટલીક ધાસ્તીને લીધે રેાગના જંતુ શેાધી કાઢવાની બીજી રીતેા અજમાવી જોયાથી નિષ્ફળ નીવડે નહિ, ત્યાં સુધી આ તલ્લીમાં કાણું પડાવવાની રીત ન અજમાવવી એ શ્રેષ્ઠ છે.

રેાગીને સુધારવાની આશા

આ રેાગના દરદીની સારવાર કરવામાં ન આવે તેા તેને સાજા થવાની આશા થેાડી છે. જ્યાં સુધી દરદી મરણ પામે ત્યાં સુધી રેાગ વધારે ને વધારે ખરાબ થતેા જાય છે. અને છેવટે દરદીનું મરણ નિપજે છે, અથવા ઘણું ખરૂં ચેાક્કસ પરિણામ એ આવે છે, અને આમ વારંવાર બને પણ છે, કે દરદીને

બીજા રોગ થવા માંડે છે અને તેથી પણ તે મરણ પામે છે, કેમકે શરીર રચનાની શક્તિ ઓછી થતી ચાલે છે. જો દરદીની સારવાર કરવામાં આવે, તો તેને સાજા થવાની આશા સારી છે. જેટલી મોડી અથવા વ્હેલી સારવાર શરૂ કરવામાં આવે તે પ્રમાણમાં તેને સાજા થવાની આશા રહે છે. અને જો દરદી રોગી શરૂઆતમાં ઉપાય કરે છે, તો જે દરદીમાં રોગ જામી ગયા પછી ઉપાય કરવામાં આવે છે તેના કરતાં તેને તંદુરસ્ત થવાનો ઘણો વધારે સંભવ હોય છે.

સારવાર

આ રોગની પરીક્ષા એકવાર નકકી કર્યા પછી સારવાર શરૂ કરવી. સારવારમાં કોઇપણ ધોરી નસમાં ખાસ કરીને કોણી નીચેના માંસાળ ભાગની ધોરી નસમાં ટાર્ટાર એમેટીકના (Tartar emetic) પાણીનું અથવા બીજી કોઇ (Antimony preparation) ની પીચકારી આપવી. રોગની સારવાર કોઇ ડૉક્ટર પાસે અથવા એ કામમાં જે કોઈ ખાસ કેળવાયલો હોય તેવા માણસ પાસે કરાવવી, અને એટલા માટે સારવારની વિગત અને દવાનું પ્રમાણ વિગેરે વિશે અત્રે કહેવું એ નકામું અને બિન જરૂરી છે.

આન્ટિમોની પ્રેપરેશનો સોંઘી હશે તો મોંઘી આન્ટિમોની પ્રેપરેશનના ઉપયોગીથી રોગ સારો થવામાં જેટલો વખત લાગશે તેના કરતાં વધારે વખત લાગશે. જેમની મોંઘી આન્ટિમોનીના પ્રેપરેશનો વાપરી શકાય એવી સ્થિતિ હોય તેમણે તેવી દવાઓજ વાપરવી.

આ રોગ થયો હોય ત્યારે કોઈ બીજા રોગ થાય તો શું કરવું

આ કાળા આજારના દરદીઓને તેના શરીરના રોગના હુમલા સામે થવાની શક્તિ ઓછી થઈ જવાને લીધે શરીર નબળું પડી જવાથી ટાઇફોઇડ તાવ, મરડો, ક્ષય, ન્યુમોનીઆ, જેવા દરદો લાગુ પડી જવાનો ઘણો સંભવ રહે છે. કાલા આજારના રોગ સાથે બ્રોન્કો ન્યુમોનીઆ લાગુ પડી તેનાથી મરણ પ્રમાણ ઘણું વધતું જાય છે. વળી એ રોગની સાથે અથવા રોગ થયા પછી બીજા રોગો જેવા કે ઝાડા કે મરડો, કેન્ક્રમ ઓરીસ (Cancrum oris) મોઢાના માંસમાં સડો લાગવો, દાંતના પારામાંથી, દાંતમાંથી, અને ચિકાસ ઉત્પન્ન કરનાર અંતર્ત્વચામાંથી લોહી વહેવું, એ રોગો થાય છે.

કાલા આજાર રોગ વિશે વિગતવાર માહીતિ મેળવવા વાંચકે "Hand Book of Kala Azar" કાલા આજાર નામની "Napier and Muir" એમણે ઓકસફર્ડ યુનિવર્સિટી પ્રેસમાં સને ૧૯૨૩ માં છપાવેલી ચોપડી વાંચવી.

સૂચના:— હડકવા સંબંધી લેફટનંટ કર્નલ ઈ. ડી. ડબલ્યુ. ગ્રેગ. એમ. ડી. ડી. એસ, સી. આઈ. એમ. એસ. કસૌલીના પાસ્ટયુર ઇન્સ્ટીટયુટ ઓફ ઇંડીઆના સંચાલક અધિકારી નીચે મૂજબ સૂચના કરે છે.

હડકવાવાળા પ્રાણીએ કરડેલા (ઘાની સારવાર)

હડકવા લાગેલું પ્રાણી કરડેલું હોય, તો પછી તેને ઘા તરતજ સારી પેઠે ધોઈ, અને સુકવી, પછી કાસ્ટીક ખાર વડે બાળવો. આ કામ માટે સૌથી સરસ વસ્તુ ચોકખો કાર્બોલીક એસીડ છે. કેમકે તે નસે નસમાં સારી પેઠે પ્રવેશ થઇ જાય છે. ઝેરને જલદી નાબૂદ કરી નાંખે છે. જે જગાએ તે લગાડવામાં આવે તે જગાને બહેરૂં કરી દેનારૂં ઓષધ છે. જખમમાં તેનાથી થોડા વખત માટે લહાય બળે છે. જો ચોકખો કાર્બોલીક એસીડ ન મળે તો પોટાશ પર મેગેનેટ ના ઝીણા કણ અથવા તે સારી પેઠે ઓગળી ગયાં હોય એવું પાણી અથવા શુધ્ધ નાઇટ્રીક એસીડ, સિલ્વર નાઇટ્રીક વિગેરે પણ આ કામ માટે ચાલશે. પણ આ વસ્તુઓ ચોકખા કાર્બોલીક એસીડ જેટલો ફાયદો કરતી નથી.

ઘાને કાસ્ટીક ખાર વડે સારી પેઠે બાળવો એટલે શું? તે અત્રે બરાબર સમજાવવાની જરૂર છે. જો ઝેરી જનાવરના બે એક દાંત માંસમાં પેસાડી ડંખ માર્યો હોય, તો કેટલાક એમ ધારે છે કે જખમ આગળની પાંચ કે છ ચોરસ ઈંચ જેટલી ચામડી નાબૂદ કરવી એ જરૂરનું છે. અને ડંખમાં છેક અંદર ઉંડાણમાં કાસ્ટીક ખાર પહોંચી જાય છે, કે નહિ તે, અને તેની જરૂરીઆત તેઓ ધ્યાનમાં રાખતા નથી. દાંત લાગેલા બંને ડંખ એક પછી એક કાસ્ટીક ખાર વડે બરાબર બાળવા, અને એવી સંભાળ રાખવી કે કાસ્ટીક ખાર ઘાની અંદરની બાજુએ અને ડંખથી પડેલા ઘાની છેક ઉંડાણ સુધી પહોંચી જાય. કેટલીક વાર ઝેરની અસર થયલા ઘાનાં અંદરના ભાગોમાં કાસ્ટીક ખાર સારી પેઠે પૂરતા પ્રમાણમાં પહોંચીવળે, તેટલા માટે જખમને કાપીને ઉઘાડો કરવાની જરૂર પડે છે. દાંતનાં ડંખ ખાસ દેખાઇ આવે તેવા હોય તો હંમેશા દવા મુકવાની સળી વાપરવી. તેમ છતાં જખમ જરૂર કરતાં વધારે મોટો ન થઇ જાય, તેની સંભાળ રાખવી, નહિ તો જખમ રૂઝાતાં વધારે વખત લાગશે. ખાસ સંભાળ એટલીજ રાખવાની કે દાંત વડે જે ડંખ પડ્યા હોય, અને તેથી માંસની અંદરની જે જગાઓને ઝેરની અસર થઇ હોય, ત્યાં ત્યાં બધે કાસ્ટીક ખાર પહોંચી જઇ ઝેરની અસર નાબૂદ કરી નાંખે.

અમારૂં એવું માનવું છે કે હડકવા લાગેલા જનાવરથી કરડાએલા માણસની બહુ જલદી સારવાર કરવામાં આવે એટલે કે બચકું ભર્યાં પછી તરત એકાદ કલાકમાંજ ઉપાય લેવામાં આવે, તો અને બચકું પગની પીંડી ઉપર કોણી નીચેના

ાંસલ ભાગમાં ભર્યું હોય, અને ઝેરની આગળ પાછળનો સઘળો ભાગ કાપી કાય એવી સવડ હોય, તો સૌથી સરસ ઉપાય તો એજ કે જખમી થયલો બધો ાગ કાપી નાંખવો. જેથી ઝેરની અસર પહોંચેલી તદ્દન નાબૂદ થઇ શકે. ાસ્ટીક ખારથી કે માંસનો ભાગ કાપી નાંખવાથી ઝેરની થયલી બધીજ અસર ાબૂદ થઇ જશે, એવો આધાર રાખી શકાય નહિ. છતાં એટલું તો ખરૂં કે જો ઉપાયો સારી પેઠે કર્યા હોય તો, ઝેરનો મોટો ભાગ નાશ પામે છે. અને શરી-માં ડંખવાટે દાખલ થયલું ઝેર ઓછું થઇ જાય છે, તેથી જખમમાં અને શરી-માં રહી ગયલું બાકીનું ઝેર નાબૂદ કરવાના કામમાં પાસ્ટયુર ઇન્સ્ટીટયુટ વાળા-ોને સારી તક મળે છે. તેમનું કામ સ્હેલું થઇ જાય છે.

ડકવાની અસર અટકાવવા માટે પાસ્ટયુર ઇન્સ્ટીટયુટમાં થતી સારવાર

જખમને કાસ્ટીક ખારથી બાળ્યા પછી બીજી બાબત એ નકકી કરવાની રહે , કે જખમીને પાસ્ટયુર ઇન્સ્ટીટયુટમાં મોકલી આપવો કે નહિ? જો એ બાબ-માં લાયકાતવાળા-પાસ થયલા ડૉકટર ન મળી આવે તો, અથવા કંઇ મુશીબત કંઇ સંશય જેવું હોય તો પાસ્ટયુર ઇન્સ્ટીટયુટમાં દરદીના લક્ષણ અને અસરની રિસ્થિતિ વિગેરેની વિગતવાર ખબર તાર મારફતે પહોંચાડવી, કે જેથી તે ગાએથી તે બાબતમાં તેમની સલાહ ચોક્કસ મળી શકશે. જો તે ઇન્સ્ટીટયુટમાં ઇ સારવાર કરાવવાની જરૂર જેવું નહિ હોય, તો આમ તાર મારફતે ખબર ાપવાથી દરદીને એટલે દૂર સુધી મુસાફરી કરવાની મુશીબત અને ખર્ચમાંથી ચીજવાય છે, તારથી ખબર મોકલવાને માટેના સાંકેતીક શબ્દો નીચે મુજબ છે.

૧ પાસ્ટયુર ઇન્સ્ટીટયુટ ઑફ ઇંડીઆ........................Pasteur.
૨ કુનુરનું (મદ્રાસ) નું પાસ્ટયુર ઇન્સ્ટીટયુટ....................Lyssa.
૩ રંગુન (બ્રહ્મદેશનું) પાસ્ટયુર ઇન્સ્ટીટયુટ......................Virus.
૪ સીલોન (આસામ) નું કીંગ એડવર્ડ મેમોરીઅલ
• પાસ્ટયુર ઇન્સ્ટીટયુટ.........Rabies.

"હડકવા લાગેલા જનાવર અને તેમના ઝેર વિરૂધ્ધ હિંદમાં થતી સારવાર".

—"*Rabies and Anti-Rabic Treatment in India,*" *pp. 9-11.*—

સૂચીપત્ર

સૂચીપત્ર